提升工作效率及夜間精力充沛的「英雄本色」術

下半身鍛鍊法

新宿東京醫院院長　增田豐◎著



大展出版社有限公司

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

健康加油站

1.	糖尿病預防與治療	200元
2.	胃部機能與強健	180元
3.	不孕症治療	200元
4.	簡易醫學急救法	200元
5.	肥胖健康診療	200元
6.	肝功能健康診療	200元
7.	高血壓健康診療	200元
8.	高血糖值健康診療	200元
9.	尿酸值健康診療	200元
10.	膽固醇、中性脂肪健康診療	200元
11.	痛風劇痛消除法	180元
12.	三溫暖健康法	180元
13.	手、腳病理按摩	180元
14.	B型肝炎預防與治療	180元
15.	吃得更漂亮・健康	180元
16.	茶使您更健康	180元
17.	圖解常見疾病運動療法	180元
18.	科學健身改變亞健康	180元
19.	簡易萬病自療保健	220元
20.	王朝秘藥媚酒	180元
21.	立見實效保健操	180元
22.	越吃越性福	200元
23.	荷爾蒙與健康	180元
24.	越吃越長壽	200元
25.	自我保健鍛鍊	180元
26.	斷食促進健康	180元
27.	蔬菜健康法	200元
28.	水果健康法	200元
29.	越吃越苗條	200元
30.	越吃越聰明	200元
31.	全方位健康藥草	200元
32.	人體記憶地圖 身體告訴你的200個疾病信息	350元
33.	提升免疫力戰勝癌症	280元
34.	腎臟病預防與治療	230元
35.	怎樣配吃最健康	200元
36.	心臟病腦中風預防與治療	180元
37.	科學養生細節	350元
38.	由人相診斷健康	180元
39.	青春期智慧	200元
40.	前列腺健康診療	200元
41.	下半身鍛鍊法	180元
42.	四高健康診療	300元
43.	中醫名家養生祕方	180元
44.	健康長壽-擁有更豐富的人生	200元
45.	小智慧 大健康	200元
46.	腦中風復健與護理	220元
47.	痔瘡健康診療	200元
48.	揉肚臍健康法	180元
49.	藥膳健康久久	250元

快樂健美站

1.	柔力健身球	280元
2.	自行車健康享瘦	280元
3.	跑步鍛鍊走路減肥	280元
4.	創造健康的肌力訓練	220元
5.	舒適！超級伸展體操	280元
6.	水中有氧運動	280元
7.	雕塑完美身材	280元
8.	創造超級兒童	280元
9.	簡單訓練使頭腦變聰明	280元
10.	防止老化的身體改造訓練	280元
11.	三個月塑身計畫	280元
12.	懶人族瑜伽	280元
13.	忙裡偷閑練瑜珈 基礎篇	240元
14.	忙裡偷閑練瑜珈 袪病養生篇	240元
15.	健身跑 激發身體的潛能	200元
16.	中華鐵球健身操	180元
17.	彼拉提斯健身寶典	280元
18.	全身保健操+VCD	280元
19.	瑜伽美姿美容	180元
20.	豐胸做自信女人	200元
21.	輕鬆瑜伽治百病	280元
22.	瑜伽秀體小品+VCD	280元
23.	熱舞瘦身小品+VCD	280元
24.	整形打造美麗	250元
25.	排毒頻譜33式熱瑜伽+VCD	350元
26.	太極操+DVD	350元



健康加油站41

下半身鍛鍊法

新宿東京医院院長
增田豐 著

大展出版社有限公司

國家圖書館出版品預行編目資料

下半身鍛鍊法／增 田 豐 著
－初版－臺北市，大展，1994【民 83.09】
面；21 公分－（健康加油站；41）
ISBN 978-957-557-039-2（平裝）

【版權所有・翻印必究】

下半身鍛鍊法

原 著 者／增 田 豐 Yutaka Masuda©1987
編 譯 者／石 利 夫
發 行 人／蔡 森 明
出 版 者／大展出版社有限公司
社　　址／台北市北投區（石牌）致遠一路 2 段 12 巷 1 號
電　　話／(02) 28236031・28236033・28233123
傳　　真／(02) 28272069
郵政劃撥／01669551
網　　址／www.dah-jaan.com.tw
E-mail／service@dah-jaan.com.tw
登 記 證／局版臺業字第 2171 號
承 印 者／傳興印刷有現公司
裝　　訂／丞安裝訂有限公司
排 版 者／千兵企業有限公司
發 行 所／株式會社ごま書房
版權代理／鴻儒企業有限公司
初版 1 刷／1994 年（民 83 年） 9月
2 版 2 刷／2015 年（民 104 年） 2月　　定 價／180 元

●本書若有破損、缺頁敬請寄回本社更換●

前　言——男人的力量，一天二十四小時隨時隨地存在

所謂「英雄本色」，在醫學上也有這種說法，性能力越強的人，工作能力越強。換言之，能幹的人「命根子」也會很強。

舉個例來說，工作能力強的人，幾乎每個人頭腦的「應變」都很棒。這樣的人，在完成一項工作後，能夠立刻轉換頭腦，去應付接下來的另一項工作。然而，事實上這種靈活的頭腦轉換，帶來了集中於性方面、充分發揮能力的效果。意即，工作時能夠非常集中心力、進行高密度性質工作的男人，在性交時也能集中於「性」這一點，讓女性充分享受到快感。也可以說，「應變」靈活的男人，一方面工作、一方面能夠鍛鍊性能力。

但是，現實似乎不那麼順利。以現代的男性來說，受到升學考試壓力及工作上的精神脅迫，最後連原本應該是休憩地方的家庭，都無奈地陷入精神與物理的壓力之中。在那種生活情況下，想忘掉工作、放鬆心情，也會因「應變」轉換得不佳，結果導致下半身的功能漸漸退化。

事實上，以往有關這類性質的患者，大半擔憂的是生殖器短小而自卑，或是早洩問

題；而現在的情況則是以陽萎（impotency）、或是晚洩占壓倒性多數。其中較具特色的是，二〇歲左右的年輕人陽萎人數增加，而中年人則是精力衰退人數增加。

男人的「性」會變成這種狀況，自然不能忽略時代背景的存在。現在，女性的觀念開放，也無法再像以前女性那樣，可以忍受得了對男性表現的不滿。未婚女性的婚前性經驗及妻子的紅杏出牆，所引起的離婚事件，已變成家常便飯了。

這種男女的性關係及生活條件，不僅和以往有了截然不同的差異，現實觀念也有很大的距離。然而，大部分的男人仍保持以往大男人主義時代的舊觀念，且不思應對日漸強化的女性的方法，結果往往只能自歎力不從心。

在這種狀態下，男性必須尋求新的想法轉變才行。話雖如此，要達到這個目標也非難事。只要重新檢討每天早上起床後，直到晚上睡覺為止的一天生活方式，同時抓住每個時間的機會，尋些新的想法、稍微動動腦筋，很容易就能使男性在夜裡精力充沛。

本書配合男性身體的機械理論，介紹早上、白天、晚上、做愛，以及各時間帶內，有效鍛鍊下半身、增加能力的方法。為大家解說，早上一睜開眼睛、搭車上班時、白天在公司上班時、晚上洗澡時、上床時……從鍛鍊男性生殖器官開始，到放鬆精神的方法為止，隨時隨地都能進行的鍛鍊方法。

只要不停地做這種下半身的鍛鍊，當然性能力一定會變強。只要能集中心力於性，

頭腦的轉換也能更靈活；同時可以產生提高工作效率的相乘效果。亦即，不但工作做得好，性也能做得好。其實，工作能力強的人就是能夠抓住這個要訣，所以才會那麼地優秀。

因此，不僅「命根子」弱的人，就連想要讓女性更快樂的男性，都必須活用本書來開拓夫妻更和諧的生活。

目錄

前言……三

第一章　清晨的鍛鍊

●千萬別忽略了鍛鍊下半身的最佳晨間時間

①「早上勃起」時間，是最佳的「男性」鍛鍊時間……一八
②在厠所進行「禁尿」訓練……二〇
③上厠所前之三十秒鐘「磨刀」……二二
④下半身「精力旺盛程度」不同的清醒方法……二四
⑤「扭脊椎運動」促進下半身力量的完全開放……二六
⑥早上「蹲馬步」，「命根子」也會武藝高強……二八
⑦上班前的上身乾布摩擦，對下半身也有效……三〇
⑧創造陰莖活力的「晨浴」洗法……三四

⑨加強陰莖的內褲和減弱陰莖的內褲……三六
⑩「精神奕奕」走到車站，陰莖也會精神奕奕……三八
⑪自行車是絕佳的「下半身按摩機」……四〇
⑫在上班的公車裡，爲陰莖「解除壓力」……四二
⑬趣味兼實效的「車內幻想訓練」……四四
⑭開自用車上班的人，要注意下半身的良好通風……四六
⑮「早晨的性」決定夜裡自信心恢復的成敗……四八

第二章　白天的鍛鍊

●白天積極忙碌地工作，晚上也有勁

⑯工作前的「腹式呼吸法」可增加膨脹力……五四
⑰在辦公室大步走的「陰莖復活術」……五六
⑱午休時間也能做好「夜晚精力」培養……五八
⑲工作的集中力提高，陰莖的勃起力也會提高……六〇
⑳有助於下半身的坐姿「禮貌」……六二
㉑促進頭和生殖器血液循環良好的腰部扭轉運動……六四

㉒在大膽的「前導」下，陰莖也會大膽……六六
㉓與女性職員神交，強化性回路……六八
㉔防止睡意、增加精力之一石二鳥的踩高爾夫球……七〇
㉕提高性能力的「活用左手做事術」……七二
㉖酒、色兼顧的「脚趾甲刺激術」……七四
㉗不要把工作的焦慮，帶到「夜」裡……七六
㉘上班後的「抬高脚體操」，可使下半身復活……七八
㉙「陰莖日光浴」——顯現出男人的威武氣概……八二
㉚假性包皮的治療方法……八四
㉛選擇正確的四角褲，可治療早洩……八六
㉜即使長時間開車，也不要讓可愛的「命根子」長途旅行……八八
㉝尼古丁會使你的小雞雞變成「粗雞雞」……九〇
㉞咖啡對性很有效？抑或無效？……九二

第三章　夜晚的鍛鍊

●充分地發揮能力

㉟「冷陰莖法」有溫暖的秘訣……九八
㊱來個淋浴的「陰莖按摩」，精神舒爽、下半身全開……一〇〇
㊲「溫壓穴道刺激」——淋浴的力量成爲下半身的力量……一〇二
㊳從頭淋水，創造出強壯的男人……一〇四
㊴頂尖人物多爲踩竹竿者之理由……一〇六
㊵靈活刺激肚臍下方之頂尖穴的方法……一〇八
㊶重拾青少年青春的「揮舞陰莖體操」……一一〇
㊷一邊看電視、一邊就能做的「男性」恢復精力法……一一二
㊸晚飯後的散步，可以刺激「第三隻脚」……一一四
㊹使男性更強的興趣，有著意外的效果……一一六
㊺消除工作焦慮，將頭腦轉換成性頻道的方法……一一八
㊻酒精與性勢不兩立……一二二
㊼調整下半身功能的「頭冷脚熱」……一二四
㊽一面睡、一面進行的「就寢冷陰莖法」……一二六
㊾早洩也可以用這個刺激法解除……一二八

第四章　遊戲時的鍛鍊

●一面愉悅女性、一面鍛鍊下半身

㊿藉助女性的手完成五分鐘的暖身運動……一三四
51耗費時間的前戲，是下半身不順之根源……一三六
52男人的上半身是提高性能力的重要性感帶……一三八
53插入之前提高勃起力的秘方……一四〇
54「緊急時刻」的一點復甦法……一四二
55適量的一杯酒，可以醉倒她……一四六
56「語言的愛撫」，也是鍛鍊下半身的方法之一……一四八
57足以左右持續力的小便，其「功過」如何……一五〇
58在女性的「入口處」可以進行龜頭鍛鍊之「深義」……一五二
59活塞運動是「風林火山」的鐵規……一五四
60變換體位時必要的陰莖「喘息」……一五六
61活塞運動配合男性本身的角度……一五八
62拘泥於射精會加重陰莖的負擔……一六〇

⑥③過了三十歲之後，每二次做一次不射精的「中斷性交」……一六二
⑥④控制自如的會陰部刺激……一六四
⑥⑤女性和男性都興奮的「三點愛撫」……一六六
⑥⑥看透女性的高潮，是鍛鍊下半身的最終目標……一六八
⑥⑦「茶磨型」可鍛鍊陰莖……一七〇
⑥⑧不勃起也能插入的高超技術……一七二
⑥⑨「不拔六」不再是夢想……一七四
⑦⓪射精量一半，歡樂感二倍……一七八
⑦①只是洗澡實在太浪費的恢復體力淋浴術……一八〇
⑦②敷衍了事的後戲，對身體不好……一八二
⑦③約定好做愛後，好好地睡一覺……一八四
⑦④遊戲之後，好好地泡個舒服的熱水澡……一八六
⑦⑤一根牙籤可消除性愛的疲勞……一八八

第五章　手淫時的鍛鍊

●一個手淫時的做法，就能強化實際作戰

⑯提高耐力的要訣在於要出不出的狀態……一九六
⑰「中斷射精」是擴大面積的最好訓練……一九八
⑱乾的手淫刺激不若濕的手淫刺激來得眞實……二〇〇
⑲「幻想」鍛鍊陰莖的勃起力……二〇二
⑳「鐵陰莖」來自急冷急熱的按摩……二〇四
㉑手淫的要旨是「握緊放鬆」……二〇五

※【成功地鍛鍊下半身之秘訣】

1早餐比晚餐更能左右夜晚的能力……三二
2過中年後，必須放棄「性的五惡」……五〇
3使男性精力衰退的「境界型糖尿病」……八〇
4藥對性的優點與缺點……九五
5走路減肥，並能強化下半身……一二〇
6遊戲之前的「心理體操」……一三〇
7熟悉性感帶也是鍛鍊之一……一四四
8強精食物並非特別的東西……一七六

9用「色」鍛鍊「幻想力」……一九〇
10與提高精力有關的食品……二〇七



第一章　清晨的鍛鍊

●千萬別忽略了鍛鍊下半身的最佳晨間時間



〈本章前言〉

任何一個男人，早上勃起的時候，都會感到自己本身很有希望。對於每天早上都會勃起的年輕男人來說，或許視自己這種早上勃起爲理所當然。但是如果是上了年紀的人，早已遠離這種晨間的「歡迎」儀式，當他發現內褲裡的「命根子」茁壯時，那種喜悅更勝一籌。

「我還很棒嘛！」的情緒高漲，自然「好，今天一整天都要加油」的工作情緒，也會於焉而生。

可是，爲什麼陰莖勃起，就會精力旺盛呢？對陰莖、睪丸、前列腺等，職司性的器官而言，最大的敵人是精神壓力。只要壓力凝聚不散，精力就會減退，下半身也必定變弱。反過來說，當下半身感覺到「性」，使得陰莖勃起時，壓力也能因此而解除。早上勃起時，無論肉體或精神上，打從身體裡湧現力量，正是這種理由。

所謂「一日之計在於晨」，爲了要白天精力充沛地工作，晚上發揮能力，非得應用這個性原理才行。在早上，身體會出現勃起或排便等，這是早晨才有的現象。如果只是呆呆地站在那裡小便，讓屹立的陰莖萎縮的話，實在很浪費。若能積極地利用這種現象，對於鍛鍊下半身相當有效。

此外，早上起床後總覺得身體很重的人不在少數，那是因爲交感神經和副交感神經轉換得不夠靈活。副交感神經職司睡眠，交感神經負責身體的各種活動。身體重的原因，主要是交感神經無法靈活地清醒，造成鬆弛狀態的一直持續。

早上的這種轉換若進行得不順利，一整天的身體狀況就不調和，如果那種狀態一直持續不斷，往往減低晚上的能力。本章除了下半身鍛鍊之外，還涉及這方面的神經轉換。

不論做什麼事，開端總是最重要的。只要累積本章介紹的訓練方法，不僅精力可以立刻提昇，而且還能在早上起床的時刻，完全地解除前一日的疲勞。只要每天早上提前十分鐘起床，做完這個訓練的話，一定可以促進肉體和精神的清醒；在這美好一天展開的同時，還能讓男人度過充實的每一天。



①「早上勃起」時間，是最佳的「男性」鍛鍊時間

所謂「早上勃起」，就是早上一睜開眼，陰莖不知何故地勃起，相信只要是正常的男性都有同樣經驗。特別是年輕時，早上勃起得特別厲害；還有人誇大其辭地說，早上莫名奇妙地排尿，噴出來的尿液甚至濺到臉上。

「早上勃起」通常都是尿積在膀胱的結果，據說是因膀胱腫脹刺激到前列腺。雖然那也是原因之一，但實際上是因爲早上這個時間帶，人體荷爾蒙的分泌較爲旺盛。另外，感歎年歲大而致「早上勃起」狀況消失的人，也不需要擔心。即使睜開眼看到的不是完全屹立的狀態，只要看起來變大，就算是不錯的「早上勃起」了。

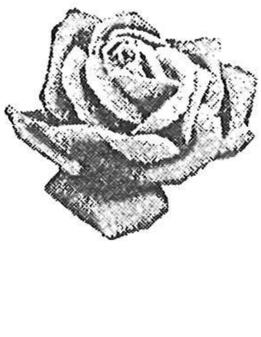
下半身的鍛鍊，首先要從有效地鍛鍊這個「早上勃起」開始。當出現「早上勃起」而走到廁所時，陰莖應該還是呈半勃起狀態。這時候，用手指輕輕地壓距離陰莖前端的三分之一處，意即龜頭附近的位置，把陰莖往下壓。這樣一來，由於陰莖受到刺激，就會接近挺立狀態。然後，用指尖貼在陰莖上，感覺陰莖的反應情形，一面緊閉肛門，一面把陰莖往上推。重複這個動作，大概做個一分鐘左右。

測量男性本身「強度」的標準之一，是看男性本身對勃起時的反應力，亦即俗稱的「翹起」

，實際上這種翹起的角度，和精力無任何關係。只是，男人若有陰莖反應，在進行活塞運動時，比較能夠給予女性陰道強烈的刺激。

陰莖的翹起，主要靠陰莖上部平行分佈的韌帶力量，依靠韌帶把陰莖吊起來的結果。只要做這種鍛鍊，就能增加陰莖的反應力，提高翹起的角度。只要角度提高，男性本身會在不知不覺中自信心大增。比起早上勃起的陰莖，昂然屹立的陰莖，看起來威武多了。將勃起的陰莖壓上、推上地反覆鍛鍊，目的就在這裡。

只要持續這種訓練，強化陰莖的反應力是理所當然的，還可以自在地上下活動陰莖。在性交的時候，下意識地上下活動陰莖，刺激女性的陰道，可以昇高女性的興奮感。事實上，午夜牛郎大部分都是一抽一抽地活動陰莖，裝出射精的樣子，來滿足女性的。



②在廁所進行「禁尿」訓練

雖然「男性本身」的興奮昇高，但是依舊不見女性喘息聲的提高，則需要再來點活塞運動。可是，在意想不到的情況下，射出來了。爲什麼不能再多一步「男性的忍耐」呢？這是許多年輕人早洩的煩惱。

任何男人都希望配合著女性的反應，調整射精的最佳時機；但是，相信大多數的人都認爲，射精無法依賴自我意志的控制吧！其實，那是種錯誤的想法。射精的控制只要經過訓練，任何人都做得到的。

訓練的方法很簡單。早上，上廁所小便時，要尿出來時禁住、禁住後排出，重複幾次。做完下壓早上勃起的陰莖鍛鍊後，在陰莖萎縮之後開始這種「禁尿」訓練。

只要每天做這個練習，就可以控制射精了。控制射精的括約肌，和肛門的括約肌、控制排尿的括約肌，均由同樣的神經連接著。由於從小開始訓練肛門及排尿的括約肌，所以能夠控制自如；然而射精的括約肌，一直等到年紀大後才開始使用，自然無法靈活控制；但是在持續進行的訓練下，可以像中斷小便一樣地，隨心所欲地中斷。有些人能夠控制耳朵的抽動，道理相同。

中斷小便是件不愉快的事，然而射精中斷更是一件不悅的事。即使陰莖已累積了相當豐富的

性經驗，不過能在射精時靈活控制的人，畢竟爲數不多。因此，一開始就想完全停止，似乎太勉強了些。最初階段，最好是禁住不射精，停一會兒就立刻噴出，一點點地往前推進，應該會漸漸習慣才是。排尿時的情形也是一樣，剛開始時不要太勉強，中斷個一、二次小便，習慣後再進行重複一點點間斷的訓練。

此外，步入中年之後，由於荷爾蒙的關係，夜裡的次數自然地減少。

不管怎麼說，只要能做到某種程度的控制射精，就能在女性最高潮時射出，或在任意時機下射精。只要勤於鍛鍊，任何人都做得到，這可是記住之後就能一生享用的技巧。



③上廁所前之三十秒鐘「磨刀」

為什麼常常在廁所裡想到好主意呢？雖然有人認爲那是「運氣好」，但是相信很多人都有在廁所想到好主意的經驗。

首先了解一下排便的生理過程。下腹用力，引起交感神經的緊張。大便排泄出來後，心情放鬆、平穩，副交感神經開始工作。副交感神經開始工作後，緊張解除，集中於一點的關心力，呈多角式的擴散。想到好主意，往往就在這一瞬間。

而下半身鍛鍊，必須利用這個瞬間。排泄完後，擦擦屁股馬上走出廁所的話，實在是種浪費和不幸。在廁所裡，不但能想到好主意，還能夠產生「寶刀」。

性興奮和勃起，都在副交感神經的控制之下。因此，正式進行時，最好能由職司日常活動的交感神經，轉換成副交感神經。

但是，這並不容易。比方，在卡拉ＯＫ唱得太興奮、唱得精疲力盡，或是和同事到公司附近喝酒談公事時、爭鋒相對的討論等，都會使難得的情緒轉變成無功而退，那是因爲交感神經產生了緊張的毛病。

這在性交的情形也一樣。一旦情緒轉變失敗的話，即使刻意營造也無法達到興奮，甚而招致

精力衰退。

因此，必須運用「副交感神經」經常性地截斷這種緊張感，切斷交感神經的緊張毛病。通常，在排泄糞便鬆口氣的一瞬間，慢慢地萎縮，交感神經由副交感神經替代。在此教各位一種不需仰賴身體，而是以自我意識持續副交感神經的鍛鍊。

方法是，排便之後首先閉緊雙眼，放盡肩頭的力量，其次放掉從頭頂到脚尖的所有力氣。同時，嘴巴半閉，以放鬆臉部肌肉。然後，重複短暫而緩慢的腹式呼吸。最好持續三十秒鐘。一方面解除交感神經的緊張、一方面預防壞毛病的養成，使副交感神經容易興奮。

以這種狀況來看，西式的坐式馬桶會比中式的蹲式馬桶，來得輕鬆自在。



④下半身「精力旺盛程度」不同的清醒方法

相信不少人在早上起床時，總會花上好一陣子功夫，才會下得了床。我勸那些人，最好在床上做手指的伸屈動作。做法是雙手糾在一起、張開，一面數數、一面活動一根指頭，或者用手指指某種東西也可以。總而言之，做各式各樣的手指活動。

或許有人認爲手指體操，對下半身有效嗎？事實上，這種小訓練，就是生殖器的鍛鍊。前面也曾提到過，性交的強或弱，以及交感神經和副交感神經的「轉換」良否，在某種層面上具有相同意義。這種接續如果不順利的話，確實會降低性能力。

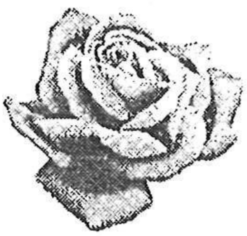
人類的神經到了晚上睡覺時，會策動副交感神經工作，慢慢地補充精力；白天則是交感神經活潑地工作著。在早上，頭腦雖然清醒了，但身體却無法按意思起來的原因，在於神經的「轉換」不靈活、有些輕微的自律神經失調症。如果硬是勉強自己起身的話，整個白天過去也不見得來勁，更甚者一整天慵慵懶懶地提不起精神。這種感覺就像半夜被地震嚇醒，造成一整天身體活動情形都不好一樣。

爲了不致造成那種情況，我主張務必徹底執行早上的手指運動。人類之所以發達，主要在於能直立行走並常用手指，而促使大腦發達的結果。手指的神經和大腦緊密地連接在一起。換言之

，藉著刺激手指使頭腦冷靜與清醒。

清晨起床時，先做這種順利移轉神經「轉換」的鍛鍊；接著做面臨性交時的立刻轉換神經訓練。

此外，特別是在食指上，有中醫學所謂的「大腸脈」經過，而指尖處還有個「商陽」穴道。這些穴道都是提高「性能力」效果的穴道，只要刺激這裡，就可以常常享受到性交的樂趣。早上起床時，以勾小手頭的要領，將左右手的食指互相勾住、做用力拉張的體操，在鍛鍊下半身方面也是具有特殊效果的。



⑤「扭脊椎運動」促進下半身力量的完全開放

長年維持性交時精力充沛的老手們，似乎每天早上總會做些體操什麼的，或是韻律操，或是瑜伽的，各式各樣都有；而那些體操或是運動，大部分都屬於輕鬆且持久、一點也不勉強的。

即使年輕人，也能做這種晨操達到增加精力的目的。在清晨，眼睛一張開就做手指體操，使大腦神經保持清靜狀態，接下來就做這種由身體內部清醒的「扭脊椎運動」。

不只是消除睡意，而且不需要任何特別的道具；總而言之，既簡單又不勉強，並且可以長久持續。

首先，躺在被窩裡隨心所欲地張開手脚，把力氣集中到背部的「脊椎」，嘿地把腿挺伸、拉直脊椎。同時，手脚和頭部，與放鬆身體的脊椎運動一體地做扭、轉、伸屈的動作。背部的伸直，重複幾次。

接下來由被窩起來，上半身前後左右地轉動伸屈。脊椎周圍集中了許多自律神經，刺激這裡就能刺激勃起的神經。就像在身體心上加引擎似的，會產生性交前的那份焦急的感覺。

而且，活動背部就等於是活動全身。全身的血液因此而循環，那麼前一夜留下來的身體弛緩、腰部沈重等等疲勞都將消失，舒暢感將取代壓力。清晨的這段時間，如果能在這種愉快的氣氛



由被窩起來時，做「扭脊椎運動」。

下醒來的話，工作也將產生幹勁兒，連帶地產生「今晚也要加油哦！」的感覺。

像這種對增強精力非常有效的晨操，應該抱持著不做就不舒服的信念，每天持續做下去。

⑥早上「蹲馬步」，「命根子」也會武藝高强

有人說，日本人之所以無法再在奧運會裡，拿到摔角和柔道的金牌，是因爲西式馬桶的普及化造成的。那個人認爲，以前日本人足腰強而有力的秘密是「蹲馬桶」姿勢造就的。所謂馬步，就是進行各種招式動作的起首式，微蹲著身體，好像浮坐在空中。換言之，傳統的蹲式馬桶所採用的蹲姿，正是培養足腰力氣的最好方法。事實上，大部分的外國人在採取馬步姿勢時，都有點往後傾斜。無論蹲馬步或是青蛙跳的姿勢，對鍛鍊骨盤和背骨的肌肉，都非常有效。

年輕的時候或許不會那樣，但是上了年紀之後，任誰都會有在活塞運動途中腰痲痺、第二天早上腰痠得不得了之類的經驗。這很明顯的，正是腰的肌肉衰老引起的。爲了除去這種腰的衰弱，採馬步蹲姿最爲有利。

況且，骨盤周圍的肌肉一旦衰老，骨盤內的器官功能將會降低，性荷爾蒙的分泌也會不理想。說眞的，只要採取馬步式的蹲姿，鍛鍊腰部力量，說是能夠發揮二十歲般的能力也不算言過其實。

此外，背骨（亦即骨髓）裡，散佈著與大腦和全身連接的各種神經；一旦脊椎發生故障時，首先就會對職司性方面的神經，產生不良的影響。脊椎骨靠著一根骨頭，支持著人體沈重的上半

身，因此需要相當的力量；所以，平時就要多鍛鍊脊椎附近的肌肉。

包圍著脊椎的肌肉，雖然無法像鍛鍊手腳肌肉般的輕而易學；但是只要做蹲馬步的姿勢，就有強化的可能性。

由於這種使脊椎或支撐著骨盤的肌肉向上拉的馬步式蹲姿，不需要場地或道具，所以早上洗完臉、乾乾淨淨的時候，就可輕鬆地做做看。這時候若能配以提神醒腦的拍手動作，馬步式運動的效果將更提昇。

拍手除了能刺激指尖神經、促進腦細胞功能外，如前面所說的，若給予位在指尖的大腸脈穴刺激的話，提昇精力的效果將必更佳。

持續馬步蹲姿和拍手一陣子後，背肌直立、腰也穩定下來後，應該可以感覺得到，就連「早上勃起」也徐徐地增加勢力。



⑦上班前的上身乾布摩擦，對下半身也有效

最近，年輕人之間流行所謂的「清晨沐浴精」。特別到了夏天，不僅年輕人，大部分的人都會在外出的前後，洗個淋浴，或用涼的布擦拭全身。但是，大家都不知道，這種事對鍛鍊陰莖而言，效果出乎意料的好。

性交時，皮膚受到刺激而興奮，就是因為皮膚的感覺神經刺激腦的頭前葉部分。實際上，皮膚的感覺神經，由皮膚穿過脊髓與腦連接在一起。藉著不斷刺激皮膚，腦不斷地想到性方面的刺激，同時還能鍛鍊性「感度」。

此外，對皮膚的刺激不僅能鍛鍊性方面的「感度」，還能鍛鍊陰莖的勃起。

用冷水和布刺激皮膚，使身體發熱、血液循環加快。這不僅是皮膚下的微血管受刺激引起的，同時也是副交感神經受刺激所致。副交感神經包括使陰莖勃起的勃起神經、臉面神經、胃腸的迷走神經、脊髓副交感神經等等，這些神經全都連接在一起，無論哪個受刺激，全都受到刺激。

比方說，喝下溫酒壺的熱酒，臉一下子就漲紅。這是因為酒裡的酒精由胃壁吸收，胃粘膜上的神經受到酒精的刺激，結果臉面神經連帶地受刺激，血液循環加速；而並非酒精跑到臉上的微血管所致。



上班前的乾布摩擦，亦能提升勃起能力。

刺激皮膚以鍛鍊陰莖的勃起力，理由相同。這是因爲皮膚受刺激時，勃起神經亦變得敏感。可以說，其結果與用乾布摩擦陰莖相同。

這種皮膚的刺激，若在夏天進行的話，用冷水摩擦感覺比較好；冬天則用乾布摩擦身體生熱。也有人認爲，早上的皮膚刺激，正是一天愉快的開始。

【成功地鍛鍊下半身之秘訣①】

●早餐比晚餐更能左右夜晚的能力

千萬不要省掉早餐

站在強化下半身的立場考慮，忽略早餐並不好，尤其是對中年以後的男性。

早餐不吃的話，晚餐的熱量（卡路里）比較上一定會增加。如此一來，吃過晚飯之後，血液中所含的血糖值自然升高。

可是對性交而言，血糖值升高是個大問題。血糖值一旦升高，性慾就會減退，勃起能力也因此而降低。

晚飯後一小時左右，這個血糖值就會變高，絕對不適合做愛。

倒不如說，晚飯後直接做愛的情形，最好能夠節制。夜晚身體疲倦，胰臟的功能變弱，再加上夜晚的運動量減少，血糖值很容易升高。

若問什麼時間最適合，差不多是在晚飯後三小時左右。

此外，由於工作關係而延誤吃飯時間的話，不妨採用戲前吃一半，完畢後再吃剩下部分的分食主義！

晚餐時攝取的卡路里，如果無法變成運動的能源消耗掉，最後終將積存在體內，成

爲脂肪引起發福。而肥胖可是下半身能力的最大敵人。

人一肥胖，全身的交感神經緊張升高，往往陷入性交的不協調窘境。

減肥的良策是減少晚餐的卡路里，將減少的那一部分移到早餐。特別是有點胖的人，最好能實踐這個做法。

「早餐吃飽飽主義」，具有一石三鳥的效果

只要早餐好好地吃，即使晚餐減量也不致影響一天所需要的營養及維他命，還能充分補充卡路里，所以不會發生能力不足而性慾減退的情形。早餐得到的卡路里，大部分在白天的活動中消耗掉，也不會造成肥胖。

可是，所謂早上吃飽飽，並不代表著吃些以碳水化合物爲主要成分的米飯或麵包就行了。重要的是均衡地攝取蛋白質及其他營養素。

血糖値的增加及肥胖，會引起性慾減退、勃起力的降低、早洩等之男性不喜歡的情形。若想充實下半身的能力不發胖的話，一定要注意卡路里的分配。

只要持續早餐吃得好、晚餐吃得少的生活，下半身的能力絕對可以刮目相看。

此外，爲了早餐能好好地吃，必須配合著早早起床，以調整身體狀況。只要養成這種習慣，就有更充裕的時間做晨間的各種鍛鍊。「早餐吃飽飽主義」對下半身而言，的確具有一石三鳥之功效。

⑧創造陰莖活力的「晨浴」洗法

昨夜做愛之後，雖然好好地睡了一覺；但是第二天醒來，總覺得身體重重的，去不掉那份疲憊感。這除了體力方面問題外，往往是脊髓的反射功能疲倦所肇因；如果是這樣的話，再怎麼休息也無法恢復體力的。

這種情況下，若能躺在床上活動手脚、做些輕鬆體操的話，身體的血液循環變好，還可以轉變情緒，很容易恢復體力。然而，當疲憊感嚴重到想做前述的體操，都動彈不得情況，一定相當地難受。

這時候，我建議你不妨放一澡缸的水，泡個舒服。這時候泡澡沐浴，受到熱水的刺激會加速全身的血液循環，最能消除疲勞，精神爲之一振。此外，當肉體的功能復甦，情緒也會因而灑脫俐落。這種效果可謂極其出類拔萃。經常覺得身體疲倦的人，養成早上泡澡也是方法之一。

但是，接下來可不能來點「晨酒」什麼的。酒精會讓好不容易甦醒的交感神經麻痺，回復原來的疲倦。另外，在澡缸裡喝酒，有引發心臟病的危險性。

晨浴的熱水，溫度要保持在攝氏三八～三九度左右。有些年紀大的人，故意待在熱得足以燙傷人的水中忍耐，那會造成交感神經太過緊張的。洗晨浴的重要鐵規是，悠悠然地浸泡在溫水之



增加陰莖的活力，洗晨浴亦是方法之一。

中。

為了讓僵硬的身體，在水中得到充分地鬆弛，不妨用手按摩自己的肩膀、頭部和手腳。慢慢地去除前夜的疲勞，湧現今天一日的工作活力。

洗完澡之後，再做做前面所說的「扭脊椎運動」或「蹲馬步」姿勢的話，必定提昇性交和工作時的能力。

。

⑨加强陰莖的內褲和減弱陰莖的內褲

冬天寒冷的清晨，想小便而掏出陰莖時，陰莖好像凍僵似地，縮成一小團，就連陰囊也一樣。

不僅陰莖，就連裝著睪丸的陰囊也會變大、縮小。為了保護隱藏在裡面的睪丸，時常變換表面積以達到調節散熱的功能。換言之，當外界變冷時，為防止熱散掉而使得睪丸太冷，於是極力地縮小表面積。相反地，當氣溫升高時，怕睪丸太熱，因此儘可能地擴大表面積。只要這種自然的調節溫度裝置存在，睪丸就能充分地發揮其功能。

然而，大部分男性的內褲或外褲，都會妨礙這種功能。小內褲就是其中一例，它的最大缺點是通風性很差。

陰囊最討厭的就是這種通風不好的褲子。怎麼說呢？在通風不好的內褲裡容易出汗，陰囊無法乾燥，始終汗涔涔的，就會長濕疹。更甚者，還會造成溫度調節失控。

況且，這是非常不衞生的，容易產生腹股溝癬，或是頑癬等皮膚病。

無論何種皮膚病，對睪丸都是不好的。為了你的下體着想，要穿內褲就不要穿小內褲，理想的是通風性較好的四角褲，尤以吸水性佳的棉質最為合適。



鍛鍊陰莖的內褲，四角褲比三角褲合適。

同樣是長褲，還是避免穿腰部合身的牛仔褲型。穿上牛仔褲後，不但陰囊的通風不佳，還會增加無用的壓迫，妨礙睪丸的溫度調節。

每天出門之前，最好試穿一下內褲、長褲，看看合不合適。

⑩「精神奕奕」走到車站，陰莖也會精神奕奕

自古以來，大家就知道散步有益健康。距離很近的話，不要搭車改用走路上班，現在已有不少人將上班前的清晨散步，當成重要的日課。況且，這個「走路」不僅對健康好，對下身的鍛鍊也很好。

其原因在於，活動脚的神經和活動陰莖的神經，屬於同樣的自律神經及反射功能。換言之，活動脚就等於是鍛鍊陰莖。此外，有助於血液循環，即使年長其性功能也不會衰退。

古時候，在每個城鎮的客棧附近，總會有些煙花柳巷的存在，那是因爲用脚走了一整天後，慾望會變得比平常來得高。只要走上一段距離後，脚一定會發漲、發紅；而感受這個脚的灼熱、與感覺陰莖灼熱的神經，正好屬於同一個系統；因此只要經常走路，陰莖也會變得很挺拔。女性也一樣，據說當時旅行中受孕的比率相當高。

由於走路具有非常好的增加體力效果，因此奉勸各位每天走路到車站。不過，不是晃呀！晃呀地走，而是精神奕奕、爽爽快快地走。那樣一來，還能節省清晨的寶貴時間。

此外，快步疾走的話，心臟會噗咚噗咚地送出大量的血液，肺也能吸收到更多的氧氣。反覆地進行這種運動之後，體內的心肺功能會更強壯，而再也不會因爲些許的運動就喘不過氣或心悸

動。這對性交非常重要。

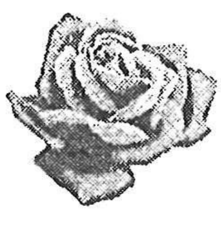
心肺功能愈高，做愛時就不會因爲身體一點點的活動，而哈—哈—地喘不過氣來。做起來若氣喘如牛的話，精神和身體都會覺得苦不堪言，下半身也就無法集中心力地做愛。

這樣一來，好不容易勃起的陰莖也枯萎了。勃起神經雖然是副交感神經，但是對副交感神經而言，爲思考而產生的交感神經作用，將成爲最大的敵人。

想要強化下半身的話，必須鍛鍊陰莖的硬度，或是基礎性的體力，再來才是勃起的角度。

想到這一層，更覺得走路時最好應快步且有精神。拖拖拉拉地走，將使難得的運動效果減半。

不過，行走速度最好還是配合一下年齡，太過勉強並不好。特別是中、高年紀者，最好走得輕鬆、走得自在。



⑪自行車是絕佳的「下半身按摩機」

男性的會陰部裡，包括性囊腺、前列腺、陰莖及與大腦連接的神經等等，對生殖功能的影響很大。重要的器官擠沙丁魚似地排在一起。此外，會陰部裡尚有重要的穴點，效果非常好。壓得太緊，睪丸會整個充血。

雖然沒有人故意去壓那穴點，但是却有人會施予按摩。因爲適度的按摩可提高勃起力，增加恢復能力。受到刺激後，收納在體內的陰莖海綿體會升高勃起力，若同時刺激前列腺的話，對精力及恢復力的增強助益良多。

事實上，醫生在檢驗精液時，就是將手指插入肛門內，由內部按摩前列腺，進行人爲的射精。即使是輕微的刺激，都會立刻勃起並射精。

每天早上刺激這個會陰部的方法，包括騎自行車。騎自行車時脚踩踏板，自然就會刺激會陰部。搭公車到某個車站換車的人，其實可以騎一段自行車，寄放好後再搭公車，既可運動還能節省一趟車的時間和金錢。騎自行車可以鍛鍊脚力。人們常說「性衰弱由腿衰弱而起」，前面的項目裡也曾提到過，鍛鍊腿就等於鍛鍊陰莖。

不過，自行車又以跑車式最爲合適。普通的上把式自行車，人騎上去時背肌是拉直的，貼在

座墊部分的是肛門附近。有人覺得刺激那裡很有意思，那又另當別論；但就對會陰部的刺激這點來說，效果非常差。換成下彎把的跑車式自行車的話，身體向前傾的結果則會陰部正好頂在座墊上，由於屬於中腰式的，所以刺激會陰部的壓力也不會太強。

這種鍛鍊方法，對勃起不佳的人，或是有遲洩之虞的人，特別有效。若能每天刺激會陰，不但陰莖勃起情形很好，遲洩也能解除。

事實上，三溫暖或指壓按摩工作的特種女郎，常用這種方法讓遲洩或勃起不佳的男性，早點射精。她們很討厭碰到個始終停不下來的顧客，所以常常壓着客人的會陰部，或是把指頭插入肛門，以誘導射精的加速。



⑫在上班的公車裡，爲陰莖「解除壓力」

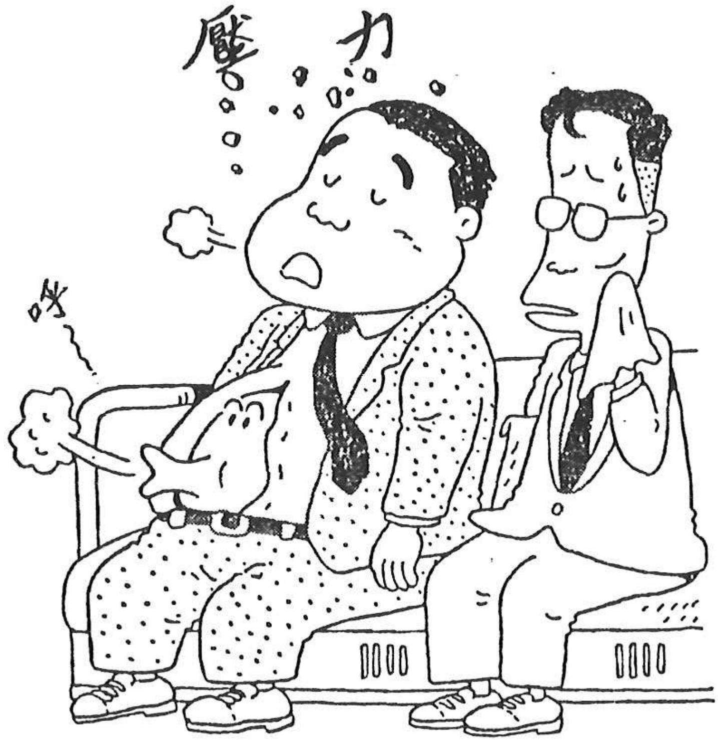
年紀輕還好，當年齡到達某種程度時，恢復疲勞的力量也衰退，前一晚的疲勞甚至留到第二天。常常在公車上，看到很疲倦的上班族，早上起來就那副德行，別說是提高性能力，連日常工作都妨礙了。

在那種情況下，解除心理性的緊張，遠比恢復肉體的疲勞，還來得重要。因爲，人類的性生活受精神要素的影響很大。事實上，陽萎大都肇因於心理因素。對睪丸而言，最大的敵人是壓力。因此，鍛鍊陰莖的首要工作，就是消除頭腦的緊張。

在上班的公車裡，就有一種簡易、而且效果很好的解除緊張方法。坐在公車座位上，做穩定心情的腹式呼吸法，閉著眼睛吸、吐氣。

這個動作的做法重點在於，配合著心臟的跳動和呼吸的節奏，慢慢地減少呼吸數和心跳數。如此一來，即使很短暫的時間也能調整呼吸、解除緊張，並得到自律神經的安定。結果，不但消除身心的緊張，更能湧現工作的活力。如果可能的話，最好在公車裡睡個覺。

最基本的就是放鬆心情。就像拔光腦髓的力量，由某種角度來看，也可以說是變成傻瓜。同時還能放鬆手、肩膀、頸部和臉的肌肉。若能將嘴巴張大，效果將更好。



在上班的公車裡，為陰莖「解除壓力」。

保持那個姿態一段時間，交感神經的緊張漸漸地解除，原本不順暢的下半身血液循環也將加快。

不要覺得張開嘴巴是件不好意思的事；搭車的途中，短暫的張開嘴，可以大為提昇性和工作能力。

⑬趣味兼實效的「車內幻想訓練」

有不少中年的上班族，雖然還未到達衰老的年齡，但是已說出：「太忙了，根本無法再做愛。」性交這件事，原本就建立在射出精液的排泄衝動，以及在女性體內播種的本能上。由於荷爾蒙的關係，隨著年紀的增加，的確有衰老的事實。

但是，大腦發育明顯的人類性能力，不僅具有動物性的衝動，精神方面的要素也很強烈。嚴格的說來，我們人類和其他動物不同，過了中年之後，說是只用大腦做愛也不算言過其實。

比方說，在公車或公共場所中，發現旁邊坐著或站著一位性感女性，而自己卻一點感覺也沒有的男人，我想他已經完蛋了。不要說是「英雄本色」，若是連性想像力都失去的男人，不僅止於性交，就連對工作的幹勁和精力也會薄弱的。

爲防止那種情形出現，偶爾在上班的交通工具裡，享受一下想像的性交，也是鍛鍊下半身強而有力的方法。換言之，目的在於防止大腦之性衝動的衰退。基督教的信徒認爲，帶著慾望看女性的人，犯了心的姦淫罪；但是站在強化下半身性能力的立場，幻想性交應該常常進行才對。公車裡面有著許多年輕貌美的女性，任憑自己挑選對象。只要你幻想，任何美女都會一絲不掛地站在你的眼前。由於只是一個幻想，所以採取什麼樣的姿勢做愛，也是你的自由。

這時候，不要光是想像，在幻想的同時也不妨緊閉肛門的括約肌看看。由於這個括約肌和陰莖連在一起，因此也算是一種實際性交的預備練習。每一個男人都知道，緊縮肛門，陰莖就會翹起來。持續這種訓練一段時間之後，即使不想緊縮肛門，也可以自然地壓抑射精，這是由於肛門括約肌和控制射精的肌肉連在一起。

此外，緊縮肛門時，最佳方法是隨著節拍儘量地用力縮。

或許有人認爲，一直這樣幻想的話，恐怕會影響下面的工作；但是事實上，卻反而能夠改變情緒，增加對工作的集中力。不僅在性交和工作，無論碰到什麼事，最重要的就是放鬆心情。此外，不管你腦子怎麼幻想都沒關係，但是千萬不可眞的動手。



⑭開自用車上班的人，要注意下半身的良好通風

前面曾經提到過，睪丸是藏在陰囊袋裡，位於人體外部的；精子的活動，會因爲體溫的升高而漸漸地遲緩。陰囊外部的皺紋，爲的就是有效的散熱，由此可見睪丸如何地討厭高溫。

考慮到睪丸的功能後，特別是開自用車上班的人，坐上駕駛座時，最好注意一下把陰囊拉到身體前面比較恰當。因爲，當你一屁股坐進彈性極佳的沙發座上，或是駕駛座上時，整個臀部都會陷入沙發裡，絕對會妨礙到睪丸的冷却效果。再加上兩側的內大腿夾著睪丸，更是造成精子活動遲鈍的原因。

感覺起來就像風徐徐吹過般的狀態最好；如果，體溫和衣服都有些悶熱，這雖然不致造成精子衰退，但是至少也會降低一些睪丸的能力。倘若你想在做愛時更強而有力的話，就最好考慮一下相等的對應。

首先改善座位，在沙發上舖張硬度不致傷害到臀部的椅墊，以緩和對睪丸的過度壓迫，同時還能達到良好的通風性能。另外，坐姿採雙脚微張。這意思也就是說，自動排擋型汽車比手排式汽車，更容易鍛鍊下半身。

此外，如果沒有其他人在座的話，最好考慮把褲子的拉鍊拉開透透氣。但是，假如你好不容

易做到能夠拉開拉鍊，却穿了件非常合身的內褲時，那樣一來效果根本不彰。其中又以尼龍的透氣性最差，可別讓睪丸在悶熱的內褲裡哭泣。內褲還是以寬鬆的四角褲最合適。如果一趟車得開二～三個小時的話，中途最好能休息一下，下車活動活動筋骨。走幾步路、做幾下簡易體操以改善血液循環，讓風吹進兩股之間。

這個休息不僅是爲了冷却睪丸，對解除精力的大敵——壓力，也很有幫助。即使駕駛的時間很短，緊張狀態依然持續；那是因爲交感神經升高，完全忽略了使性功能圓滑的副交感神經。當駕駛時的緊張變成疲痛積存在人體時，副交感神經會萎縮，性能力自然也會變弱。爲了增強精力，最好避免開快車開到手心出汗的狀態，須知緊張是精力的大敵。



⑮「早晨的性」決定夜裡自信心恢復的成敗

晚上累得怎麼也提不起「性」趣時，千萬不要勉強做愛。在那種情況下做愛，根本無法發揮能力，還會使自己對性失去自信。此外，性愛本身還具有改變情緒的效用，如果進行得不順利的話，反而造成慾望不足的缺憾。結果，第二天起來就變得打不起精神來。

這時候，勸你還是利用早上的勃起，進行晨間做愛。如果前一晚的性愛不調適，不妨先好好地睡一覺。當第二天天亮，在腦子尚未完全清醒時，估量一下早上勃起的情形，進行性交。

男性往往為了使性交進行得順利，而變得容易緊張。結果，好不容易勃起的陰莖也萎縮了。不過，頭腦在這個時間帶裡尚未完全清醒，在未考慮其餘事情的情況下辦完事。如此一來，不要太過辛苦，陰莖就已在晨間勃起的狀態下挺立，即使是心理性陽萎的人，也能輕易地做愛。

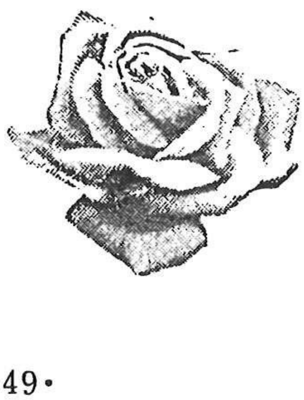
晨間做愛的要訣在於，前戲儘量縮短，以插入為主要工作。也可以先插入，然後再愛撫。漸漸地，當女性也性趣高漲後，再像平常那樣地抽動就可以了。若是磨磨蹭蹭地把時間都花在前戲上的話，隨著意識的清晰，心理性的壓抑開始，往往好不容易勃起的陰莖又回到原來的狀態。

晨間做愛的狀態，說起來就是在半清醒的狀態下夢遺。就像你做了春夢，就在快要射精的前一秒會突然醒來；然而，為了想讓自己射精而回到床上，繼續那未完成的夢，却再也無法射出來

的道理一樣。因此，晨間性愛必須在半夢半醒之間完成。最好是在兩人同床共眠的情況下，順勢地移向女方進行，否則下床來再上床，將使腦子清醒。總而言之，最重要的是要保持做夢的狀態。

此外，奉勸各位進行晨間性交的另一個理由是，早上血糖值降低。因爲血糖值太高，無法充分發揮性功能。當然，早上也比較容易做愛。

不管怎樣，對性沒有自信的人，不妨向晨間做愛挑戰看看，不但能恢復對性的自信，還能鍛鍊下半身。



【成功地鍛鍊下半身之秘訣②】

●過中年後，必須放棄「性的五惡」

有所謂「性的五惡」之說法，這也就是人過中年之後，引發性能力突然衰退的五大要因；五惡分別爲酒精、尼古丁、常服用咖啡因、睡眠不足及壓力。

以一個活躍、工作力旺盛的男性來論，有個其中三、四樣也是理所當然的。但是，如果聽任而不知警覺的話，根本無法達到我所主張的「工作能幹的男人，性能力也強」之說法，反會引起類似早洩之類的意外事態。

許多人或許認爲，所謂早洩者實爲年輕男人的特有狀況；事實上，由於先前所說的「性的五惡」，往往會壓抑勃起神經及中樞神經功能，因此一旦精液的通路——射精管閉鎖肌緊閉性不好的話，就會出現早洩的情形。

總而言之，爲避免這類殺風景的情形發生，過了中年之後，最好不要得到煙酒依賴症，只能小酌淺飲而已。

最後，爲每晚必須小酌一番才行的人，介紹一個簡單的解決方法。在喝酒之前，趕快解決晚餐，或者喝大量的水或牛奶。這種方法既不累，又可以改掉喝酒的毛病。

第二章　白天的鍛鍊

●白天積極忙碌地工作，晚上也有勁



〈本章前言〉

在脊椎的下端，或者與睪丸的功能有著密切關係的腦下垂體，有著使陰莖屹立的勃起中樞，屬於副交感神經。換句話說，職司性興奮和勃起的是副交感神經。相反地，活動身體、進行案頭工作等理論方面之思考活動，則是交感神經。

事實上，交感神經是性交的頭號敵人。此話怎麼說呢？由交感神經和副交感神經的力關係來看，交感神經比較強。副交感神經好不容易開始工作，突然遭到交感神經的強行擠入時，副交感神經一下子就會萎縮掉。

比方說，當完成一件工作並鬆口氣時，副交感神經已開始工作。但是，被上司指摘工作上的錯誤時，交感神經又立即活動，因此臉一下子發青，緊張感也立刻增加。大家也都知道，交感神經是放鬆狀態的最大妨礙。交感神經如果在每天的生活中活躍的話，往往成爲容易緊張的麻煩傢伙。一旦養成這種習慣之後，緊張始終解除不了，那麼負責性的副交感神經也就很難作用了。換言之，男性的能力則將減弱。

不少人在擁擠的公車上搖晃幾下，單是在到公司上班的途中，就已經累得七葷八素了。那是因爲交感神經升高，緊張所致。雖然肉體上的疲勞並未顯現，但在到達辦公室之前，精神方面的

疲勞，已經牢牢地停滯在身體上了。如此一來，必將無法集中心力於工作上。

再加上在公司裡，受到工作緊張的壓迫。爲了拚命工作，必須讓交感神經活動得更旺盛，在下班結束工作時，那份神經性的疲勞將達到最高點。

換言之，爲了讓工作和性交並存，必須讓交感神經和副交感神經的工作達到均衡。事實上，工作及性能力都很強的人，即使在白天，爲了消除緊張也會偶爾地、有意識地放空腦袋，讓腦子一片空白。像這樣利用白天時間放鬆一下心情，不但可以提高工作的集中力，就連性交也能充分地集中心力。

此外，不管什麼人一到了下午，總會全身倦怠。那是因爲下半身充血，使得全身的血液循環不好，引起肌肉的疲勞。同時，性功能也會衰退。因此，白天一定要講求解除這種充血的方法。

本章的日間鍛鍊，就是爲各位介紹解除這種緊張感及疲勞，鍛鍊下半身的方法。只要經常做這種鍛鍊，不但能輕輕鬆鬆地完成工作，晚上也能輕鬆地過關。



⑯工作前的「腹式呼吸法」可增加膨脹力

根據一項針對退休人員的問卷調查顯示，在「退休後得到的最大快樂是什麼？」問題中，大部分的人都回答：不必再去擠沙丁魚般的公車。

第一章曾為各位介紹過幾個搭車時的鍛鍊法，像是放鬆、幻想女性等等。但是不可否認的，在擠滿人的車廂中想放鬆心情可不容易。

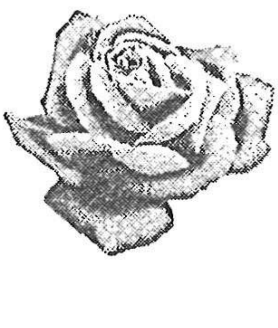
心存著上班時的匆忙與慌張，面對工作後的效率也不會太高的；在那種情況下，往往犯下許多錯失。為避免這種情形的發生，到了公司後進行「腹式肛門呼吸」，先使氣氛一新。這種「呼吸法」不但能解除壓力，還是提高陰莖膨脹力的絕佳訓練。

首先，面向桌子，背肌往後反拉、放鬆心情，稍微瞑想一下，說到瞑想，筆者可沒要你想些哲學的東西。比方說，在腦中勾勒出雨滴由屋簷掉落地上的畫面，這構想也不錯。先一掃緊張的氣氛後，接下來要做腹式肛門呼吸法。先調整氣息吸氣，使腹部膨脹，這時候要有一種空氣從肛口侵入的印象。其次，壓扁腹部，將吸入的空氣送進背脊。再來還是膨脹腹部，這次是把進入背脊的空氣送進腦部。當然不是非得做到這樣才行，只要腦中浮出那種形象就行了。吐氣時，希望空氣由頭部走到下顎，穿過心窩由肛門排出。當空氣全部從肛門排出後，別忘了緊縮下腹、夾緊

肛門的動作。

由於這種印象，會使身體的各部分能連續性地興奮，應該有種好像「什麼」通過整個身體的感覺才對。事實上，只要習慣這種呼吸法，如前述的順序將興奮傳到身體各處，將能帶給全身的神經一種「活力」。

從肛門進入的空氣，經過腹部、背部、頭部，慢慢地移向臉的正面、喉嚨、心窩再到肛門；確實地勾劃出這個印象，對腹式肛門呼吸法相當重要。這在中醫學上稱為「氣血的流通」，以今天的醫學眼光來看，的確很有效。因為氣血流通而活潑化的一個明證，就是勃起反射。突然地夾緊肛門，訓練括約肌，將使職司性的神經更為敏銳。



⑰在辦公室大步走的「陰莖復活術」

做內勤工作的人，通常給人一種精氣不佳的印象。或許因為個人差異而不一定，但是這並非毫無根據的。事實上，長期坐在椅子上工作，會使性功能慢慢降低。最近年輕男性的陽萎增加，和為了參加考試拔得頭籌，而長期枯坐書桌前K書不無關係吧！

坐在椅子上的姿勢，正好是壓迫睪丸的狀態。由於長期受到壓迫，睪丸變得容易充血，生殖能力也跟著衰退。嚴重的話，還會產生精系靜脈瘤，也就是靠近睪丸附近的血管淤腫得像顆瘤。碰到這種情況，有時還得靠手術解決。

即使不到那種地步，只要一整天坐著工作，任何人也會下半身淤血，靜脈浮出。不管怎麼樣，睪丸附近會變得沈重，整個腰也會變得遲鈍。那時候一定要離席走動，解除下半身的淤血才是上策。

或者為了走動而找些事情，總之最重要的是儘可能自己活動。真要說起來，辦公室裡可做的事還多著呢！像倒開水、喝咖啡之類的事，不要拜託小妹，自己去做就是一種活動。這種在公司裡走動的事，一小時最少得走一次。

當然，走動時睪丸跟著搖動，睪丸的血液循環自然會好。而且，還能透透氣。這麼說起來，

若能大步地走，睪丸一定更高興。常常坐在椅子上被壓迫、幾個小時都不動的睪丸，和受到過度的運動，血液循環和透氣性都處於良好狀態的睪丸，哪一個比較能夠發揮高度功能呢？想都不必想就知道答案了。說是鍛鍊，其實不過是那麼簡單的做法，就能強化下半身，所以請各位務必嘗試。

誠如前面所說的，「藉著走路，強化男性功能」，站著走要比坐著動脚來得自然。經常在外面跑的推銷員，比坐在辦公室的內勤人員看起來精神奕奕，這當然與多數人接觸，產生精神方面的刺激也是一個理由；可是這種提昇睪丸功能的做法，才是最大的因素。



⑱午休時間也能做好「夜晚精力」培養

很多人所謂的午休，不是到咖啡屋談談天，就是看看書報雜誌，讓身體休息。其中也有人認爲，「午休時間稍微假寐一下，不但有助於下面工作的完成，還能增進夜晚的精力」。但是，吃完東西後馬上睡覺，不僅不會增強精力，反而只會減低精力的。

吃完飯後，血糖值自然升高，如果不加以分解，必然造成肥胖。如此一來，只會使下半身的精力減弱。此外，站在工作效率的觀點來看，短暫的睡眠後即使睜開眼，腦子也是沈甸甸的，反而無法集中精神。

要想強化下半身、提高工作效率，吃完中飯後最好散散步，或做些輕鬆的運動，活動一下筋骨。利用肌肉運動消耗糖分，可以降低增加精力的最大敵人——血糖值，避免肥胖。此外，血糖值下降還可以減輕胰臟負擔，增加夜晚的精力。或者到公司附近散散步，也可以到網球場對壁打球、擺擺打高爾夫球的姿勢。總而言之，就是活動身體。

此外，散步和運動還能有效地消除工作疲勞。換句話說，肌肉的運動還可以支配神經。工作時神經都集中在大腦，使得交感神經興奮；可是在不需用頭腦工作時使神經集中的話，可以使凝固在腦中的神經組織疲勞分散。此時，運動具有安定精神的效用。

長期坐在椅子上，不但使腰部血液循環不佳，還會惡化內臟功能，減低下半身的力量。由人體的側面來看背骨，發現腰的部分向前彎曲，呈倒S型，這是因爲上下的衝擊集中於此。長時間一直坐在椅子上的話，這種前彎狀態會變成後彎，加重腰部負擔。

附帶說明一點，在早上洗臉時，常易發生扭到腰部的情形，那是因爲勉強地讓背骨向後彎造成的。要想消除這種情形，可以做把臀部往後突出的運動，讓後彎的腰往前彎。就像舉重選手在舉起槓鈴時的要領一樣，腰往後一伸就行了。

特別是案前工作，由於長時間坐在椅子上，姿勢一定不會好的。肩膀和脖子因用力而痠痛，腰的負擔也不輕。因此，有必要多迴繞幾次背骨、肩膀和脖子，促使那些部份的血液循環變好。做些以背骨爲中心的轉體運動、前彎、後彎、左右彎曲的體操都可以。



⑲工作的集中力提高，陰莖的勃起力也會提高

有人請教高爾夫名將帕德，爲什麼每次都能注意力集中那麼久，秘訣爲何？他的回答總是「其他的什麼也不想呀！」

所謂的集中力，實際上就是慢慢地把眼前以外的東西，忘得一乾二淨的狀態。

換句話說，就是情緒氣氛的轉換控制得很好。改變情緒控制得不好的人，就像打高爾夫球時打到第九洞就已預測將會輸球，或是心中一直揮不去前一洞沒打好的陰影，反而影響下面的成績。

做愛的情形也一樣，弱的人一上床就擔心「能進行得很好嗎？」而更糟糕的是腦中還浮現著工作和人際關係的煩惱。有時候，這在控制射精方面很有效；但是對陽萎的男性而言，在這種狀態下根本享受不到充實的性生活。

因此，爲了有效控制情緒的轉換，平常有必要多做鍛鍊。從午休到午後的工作，從辦公室到遊樂場，或者從辦公室到和女人共度的床上；當一腳踏入氣氛完全不同的世界時，首先一定要穩定情緒，除了眼前的對象之外，其餘的人、事、物全都拋到腦後；換言之，就是培養集中力。

做法是閉上眼睛，吸口氣穩定情緒，慢慢地抬高肩膀吸氣，吐氣時放鬆力氣、落下肩膀。重



工作的集中力可以提高陰莖的勃起力。

復這個動作五、六次就行了。

專心做事的人，玩的時候盡情地玩，做愛的時候腦子裡也只想到性這件事，則必能滿足對方女性。

⑳有助於下半身的坐姿「禮貌」

前篇曾經提到過，一直坐著會壓迫睪丸，因此儘可能不要給睪丸不需要的壓迫。可是，在現代生活裡，諸如辦公室的地方，椅子幾乎成了工作伙伴，不坐椅子上是不可能的。因此，爲了稍微減輕一點睪丸的負擔，最好交換著跨脚。

跨脚不是膝蓋與膝蓋重疊，而是一隻脚的下腿，放在另一脚的大腿上，就是別人所謂的「坐姿難看」那個樣子。因爲這樣可以使胯下有點空間，有助於通風。

或者把雙脚張開也行！男孩子張開腿坐的情形比女孩子多，或許正是不想使睪丸太熱的天性使然吧！不過，若能將此本能行爲積極地應用，會有很大的幫助。此外，如果桌子下面有放脚的橫桿的話，不妨把脚放在上面，胯下也會因此有些空間。

如果可以自行選擇座椅種類，最好選擇不會壓迫睪丸的輕便型座椅。人在坐下來時，最基本的姿勢是以坐骨結節（即屁股突出的兩個尖端）爲二個支點。這樣的坐法，胯間會出現一點空隙，睪丸會覺得舒服，自然陰囊也能進行溫度調節的功能。對睪丸而言，壓迫和熱是最大敵人。

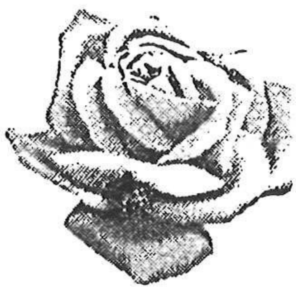
彈性好的沙發椅，看起來好像很舒服，但是實際上對睪丸最不好。由於支點沈在座位裡而周圍浮起來，所以不會出現空隙。如此一來，透氣性不好，睪丸還會淤血。

因此，最好多用點心思選擇椅子。

辦公室的椅子大部分使用座墊凸出來的樣式，就像坐在鋪了一塊布的板子上，也就是最近很流行的「不累椅」。因爲中間突出來，總會使人的身體左右搖動，而那種搖動是腰椎的最好按摩。

這個運動可以柔軟脊髓的靭帶，幫助血液循環，安樂椅（搖搖椅）坐起來很舒服的道理和這一樣。

總而言之，想到鍛鍊下半身時，應該先從坐法注意起才對。重要的是在選擇椅子的時候，須先考慮一下自己睪丸的情形。



㉑促進頭和生殖器血液循環良好的腰部扭轉運動

很多人在上厠所小便後，就立刻回到坐位前，那實在是很浪費的。特別是想強化下半身的人，最好有效地利用這次上厠所的時間。上完厠所之後，順便做些前後左右地扭一扭腰，大大地轉幾圈等這類簡易動作。

做些輕鬆運動的結果，全身的血液循環變好，感覺也會變得輕鬆自在；然而更重要的事，藉著腰部的伸屈動作，可以促進腰部的血液循環，消除腰部的淤血。骨盤裡有著對男性極重要的前列腺和陰囊，若能從平常就保持這裡的血液循環暢通，不但可以活性化這些功能，最重要的是可以維持精力。

特別是低血壓及內臟有些下垂的人，或者較神經質的人，千萬不要忽略這種腰部的屈伸運動。那是因爲這類男人的左邊睪丸容易淤血，下半身總有種說不出的沈重感，感覺上左脚較重。更嚴重者，還會出現睪丸隱痛的症狀。

左邊容易淤血是因爲通往左邊睪丸的血管，與腹部大靜脈幾乎呈直角地連接，所以血不容易流過。

這種症狀最容易發生在累積工作疲勞的午後。因此，可能的話，儘量在下午三點以前做這個



厠所裡的扭腰運動，對頭和陰莖的血液循環很好。

屈伸運動，幫助血液循環。

腰部處於慢性淤血狀態，而且過去常常壓迫睪丸，不僅使下半身的能力衰退，精力也會衰落。

要想鍛鍊下半身的精力，就要抓住任何機會，進行鍛鍊下半身血液循環的運動。

㉒在大膽的「前導」下，陰莖也會大膽

相信許多人都有經驗，爲了準備考試而長時間坐在書桌前，頭腦往往變得更敏銳，因而產生強烈的集中力。一旦搭上這種集中的列車，工作或讀書的效率都會大幅度提昇，順順當當地完成。這是因爲交感神經中，有集中於工作與學習的習性。

在這種狀態下，會陷入一種心理因素性的陽萎。因爲大腦忘記了性感覺。事實上，不那樣的話，根本無法進行工作或學習。相信在準備考試的學生，絕不會讓陰莖勃起；而營業員在接待重要客人時，大腿內側也不會突然隆起。

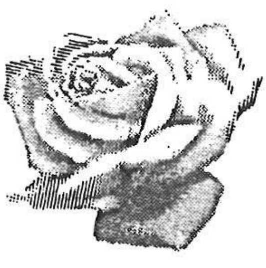
可是，在離開工作崗位後，如果這種狀態依然持續，問題就大了。通常，大腦在離開需要集中精神的工作後，立刻解除緊張並予還原；但是長時間集中於工作的話，就和肩痠一樣，不改變一下氣氛是無法還原的。這種情況每天持續累積，會變成眞正的心理因素性陽萎。

因此，集中心力於工作到某種程度時，比方在下午三點左右，一定要給陰莖物理性的刺激，主要的是不要讓大腦忘了性的感覺。爲什麼挑三點以後，如前篇所說的，那時候是疲勞的最高峯。

上厠所時，做完前項的睪丸按摩後，握住陰莖根部使之挺起到撐滿包皮。這倒不是爲了幫助

血液循環，對陰莖的物理性刺激，爲的是使性中樞產生性的感覺。若能讓它勃起那更好。一面幻想，一面搖動著勃起的陰莖。此外，所謂的包皮問題，則是陰莖最敏感的部位被包皮保護住，平常自己不感覺到陰莖的存在。不管怎麼樣，人類的能力若是不用，就會完全退化。

總而言之，在做完壓抑性感覺的工作之後，有必要故意地讓大腦重新拾起對陰莖的感覺。或許有人會說，那麼大的人啦！還在厠所裡玩生殖器，看起來實在很滑稽，但這卻是防止性能力衰退的極重要工作。萬一眞的變成心理性陽萎，到時候笑都笑不出來了。當「男人」失去自信心時，重要的工作也無法順利進行的。



㉓與女性職員神交，强化性回路

相信男性諸公，不少人有過這樣的經驗，工作中眼睛突然接觸到女性雪白的雙腿，腦中頓時產生慾的幻想。可是在那種情形下，不要硬逼著自己想「豈可玷辱了這神聖的地方」。就鍛鍊生殖器而言，與女性進行想像做愛是非常有效的方法。

再說一遍，辦公室裡的工作，眼光大都集中在桌上文書類的相同地方，交感神經因而升高。持續這種狀態一段時間後，即使工作做完，大腦也變得很難轉換到性方面。

為避免這種情形發生，工作中不妨一面喝茶，一面將視線從桌上移到女性職員的胸脯，享受一下幻想的樂趣也是個方法。從職司工作的交感神經，轉變成性愛的神經——副交感神經。此外，這也是給大腦刺激，避免性衝動退化的方法。

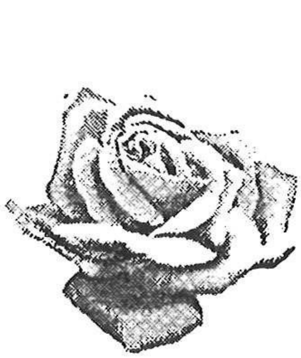
反正，腦子裡想像著什麼，別人也不會知道。只要高興，可隨意侵犯她們。用繩子綁住也可以，想想看和她來一次的姿勢要怎麼樣，幻想著做一次愛。而且看著她們時的扭動頭部，對血液循環也很好。

一旦用到交感神經，就很難揮灑得掉。也就是只要頻道一轉到交感神經，就很難轉台。比方像被上司叱責，臉色青一陣白一陣的，這也是交感神經的功能，只要臉一發青就很難解除掉。

相反地，副交感神經很柔軟。性交或是幻想時，是由這個副交感神經運作，保持心情愉快的狀態。這時候如果突然想起什麼的話，性交的那種舒適感會立刻消失。

工作和讀書都在交感神經的領域中，始終都由交感神經控制，而副交感神經不作用，所以也無法產生性愛的氣氛。這種狀態持續久一點時間，將會陷入「看到什麼都沒感覺」、「不勃起」的狀態。即使在沒有工作的情況下，大腦也無法轉向性方面，性衝動那件事也會隨之退化。或許有一天眞會變成某種職業病。

乍看起來好像很不正經，但是偶爾盯著女性同事看一看，做些不實際的幻想，對解除交感神經的習性，鍛鍊下半身的精力都很重要。



㉔防止睡意、增加精力之一石二鳥的踩高爾夫球

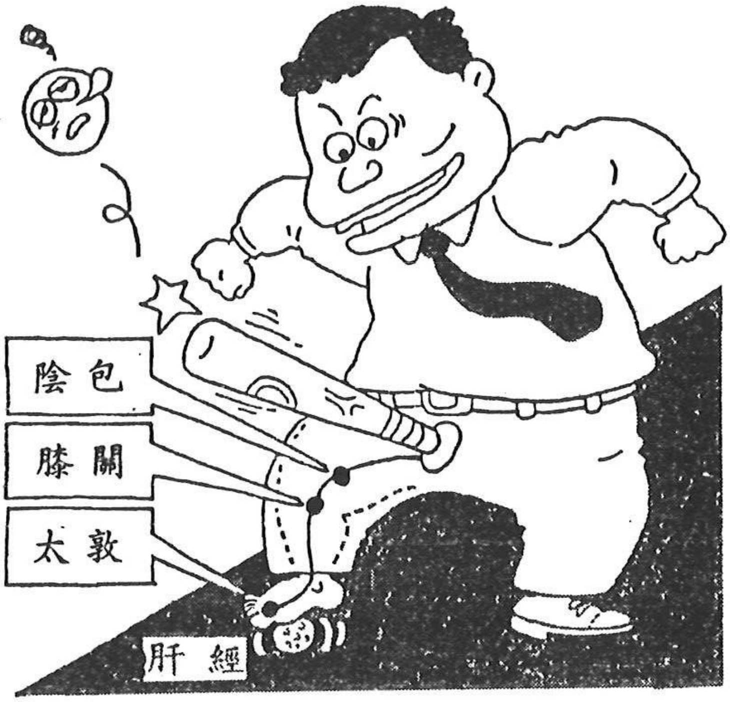
上班族一定要在辦公室裡準備一樣東西，那就是高爾夫球。做事做到一半時，突然感到陣陣睡意襲來，這時候不妨把高爾夫球放在地板上，用脚底板一面用力滾、一面壓，不但感覺舒適，還能驅除睡意。放在大拇指根、脚不要着地，用力滾呀滾地慢慢轉動。這個效果不僅止於袪除睡意，還具有鍛鍊下半身的一石二鳥功效。

用脚尖單脚站站看，任何人都會感到脚尖到膝關節附近，以及大腿內側有著強烈的刺激。不習慣的人突然做的話，小腿肚還會抽筋呢！這個部分之所以感覺到那樣強烈的刺激，是因爲那三點有三個穴道。

那三個穴道分別是，位於指尖的「太敦」、膝關節的「膝關」和大腿內側的「陰包」穴。這三個穴點屬於和男女生殖器官有著密切關係的經脈——肝經，自古以來就是克服精力衰退的辦法。

特別是位於脚趾根部的「太敦」，刺激性神經的效果最好，常常刺激這裡不但能提高性能力，同時還能藉性方面的刺激升高，驅走睡魔。

前篇所介紹的緊閉肛門括約肌，也以同樣理由趕走睡意的。因爲想到緊閉肛門，就不會想睡



踩高爾夫球有助於防止睡意、增加精力。

了。不管怎麼說，因爲愛睏而去睡覺，不但工作做不成，還不能鍛鍊性能力。睡意最好能夠變成鍛鍊下半身的有效契機。

㉕提高性能力的「活用左手做事術」

在做愛之前，感覺到強烈的慾望想做得不得了，但是在辦完事之後，卻很理性地覺得「怎麼會那麼想做呢？」不覺有些掃興。想做愛、想射精之類的衝動愈強，結束之後的無趣感也愈強。這是當然的，因爲我們人類的性，大部分都是由大腦控制的。此與動物到發情期、分泌荷爾蒙才會做愛是不同的，我們人類只要用大腦想，就會感到性衝動、勃起甚至分泌愛液。可以說，人類沒有腦部活動，就沒有性。

不過，雖然同樣是大腦，右腦和左腦的功能完全不相同。左腦掌管理論性和理性的思考，性衝動和幻想力則由右腦控制。白天在辦公室等地工作時，全靠左腦作用，愈是集中心力於工作，性衝動愈往深處退縮，只要沒有外界的刺激，是不會胡亂地燃起性方面的慾望。

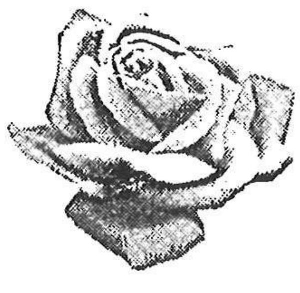
手淫之後，很後悔地說「怎麼做了糊塗事？」這就是因爲被右腦發出之性衝動壓抑的左腦，又重新活潑起來的緣故。

但是，要想加強性能力，最重要的是確實保持左腦和右腦的活動均衡。大部分的上班族，常常密集式地使用左腦，終使得左腦的控制變強，殊不知這樣會削弱性的妄想力及性衝動。加強下半身的方法就是，使右腦的功能更活潑、多刺激右腦。先前所介紹的看女性同事之幻想，也是持

同樣理由去刺激右腦。

刺激右腦的方法很簡單，只要多用左手就行了。用頭腦幻想的訓練、動用左手，都是物理方面的訓練。工作中，不管握筆或撥電話號碼，大部分都只用右手。右手是與左腦相連的「工作之手」。因此，爲了鍛鍊右腦，不能只使用右手，應該積極地使用左手。

寫字恐怕比較勉強，但是在翻頁、釘釘書針時，最好故意使用平常不用的左手。如此一來，一直睡覺的右腦受到刺激，自然能夠鍛鍊性的想像和性衝動。



㉖酒、色兼顧的「脚趾甲刺激術」

有人感歎「最近，是不是年紀大了？酒都喝不多了。」那是種錯誤的觀念，不是因爲年紀大而酒力衰退，而是因爲肝功能衰退導致不勝酒力。

肝臟是人體內極重要的器官之一，對性來說也是非常重要的器官。此話怎講？肝功能衰退的話，無法分解女性荷爾蒙，結果造成性功能衰退。

只要想像得到，醉個兩天後第三天醒來，根本不會想到性的事，就可以明白了。

在此說什麼鍛鍊，或許有些誇大其辭，但是還是爲各位介紹一個只要在工作之餘一點時間就能做的強化肝臟法。這個方法同時還具有強化生殖器官的功能，可謂一石二鳥。

脚趾頭的大拇指和食指骨，在伸往脚踝途中交會，就在那旁邊有個「太衝」穴，用原子筆或手指壓壓這裡。由於一按那個地方就有隱隱的痛感，所以很容易辨認。即使在坐位上，也能輕易地做到。要做時，不一定非得赤脚才行。也可以從皮鞋上做，壓個七、八次。

每天下午反覆做個三次最恰當。每天持續進行，不但肝臟功能提高，還有強化下半身的功效。因爲刺激這個穴點，不僅可以去除下半身的淤血，更能幫助睪丸的血液循環良好。

最近，愈來愈多的人得到仰賴酒精症，或是酒精中毒引起的肝臟疼痛。性方面的活力一旦降



刺激腳趾甲，酒、色都變強。

低，生產活動的能源跟著下降。

肝臟疲勞是工作和性二者的最大敵人。

㉗不要把工作的焦慮，帶到「夜」裡

躺在被窩裡摟著老婆，却很沒勁兒地說：「今天好累哦！」相信不少男人有過這樣不得不背對老婆的經驗。

本來，就是因爲感覺疲倦，所以要藉著做愛得到解除感；結果，反而以太累爲理由拒行，實在不合道理。

換言之，不想做愛的理由誠如前面所說的，倒不是因爲身體疲倦，而是交感神經升高，使得促進性慾的副交感神經功能變得遲鈍。

當工作或人際關係等等使得人變得焦慮時，即使離開公司，交感神經依舊處於緊張狀態。洗個澡、喝杯酒或是到酒廊喝一杯，爲的都是消除這種緊張，因爲那樣一來可以壓抑交感神經的升高，促進副交感神經的活動；不過，如果焦慮的次數一多，將會使精神的緊張一直持續着。因此之故，應該儘可能在工作中解除這種焦慮。

如果緊張一直持續變成焦慮不安，還有三個可以壓制交感神經升高的穴道。即連接雙耳的頭部正中央，也就是位於頭頂的「百會」穴，其次是釋迦佛額頭黑痣部位，再來是耳孔和眼睛連成線的耳根部位。

當自己覺得神經緊綳時，一面眺望窗外、一面進行三分鐘的三穴按摩，自己一定能清楚地感覺到緊張感之解除以及情緒相對地輕鬆起來。

通常工作時，總要保持適度的緊張，才能提高工作效率。然而這種緊張，對性而言反倒是種壓抑的行爲。

如果到了這種緊張也消除不了的地步時，就沒法子了。只要注意當場解除工作和人際關係的疲倦，不使之成爲習慣的話，就不至於產生職業病症之類的精力衰退煩惱。在自己感覺到疲倦症狀出現以前，記住來個頭部三點按摩，應該可以紓緩交感神經的緊張，輕鬆地達到情緒的轉變功能。

理髮師傅常在剪完頭髮後，用拳頭替客人搥後頸，這同樣也是刺激腦幹，對預防自律神經失調很有效果。

此外，兩手肘伸出像玩吊環一樣；或者兩腳底貼牆拉長肌腱的方法等等，對緩和緊張都很有幫助。



㉘上班後的「抬高脚體操」，可使下半身復活

英國名探福爾摩斯，常叼根煙斗並把兩脚翹在桌子上。而，日本的金田一耕介則是在叢林裡打轉、散步。這兩位名探均以推理聞名，能解開凡人所無法解開的殺人案件之謎。看來這些推理小說的主人翁，似乎都知道利用放鬆自己的脚，靈活地改變想法和思考能力。

這是因爲抬高脚或是散步，都能改善下半身的淤血情形；當頭和內臟的功能活潑後，難過的情緒迅速地一掃而空。長期坐在椅子上會導致下半身充血，甚至接近腦貧血狀態。而若在有壓力的狀態下上街尋歡，或是和心愛的女人同床共枕的話，恐怕有些力不從心。所以，做愛時最重要的是改變情緒。

據說貝多芬是一面散步、一面作曲的，這如果是事實的話，和二位名探一樣地，貝多芬藉著散步使滯積在下半身的血液回輸心臟，以解除壓力。只要壓力解除得了，情緒平穩地轉移，就能夠立刻遠離繁瑣的事情。這時候也正是愉快地飲酒，與女性熱情地做愛的時機，只不過貝多芬和名探們，將這種鬆弛朝向與遊戲、性交不同的方向而已。

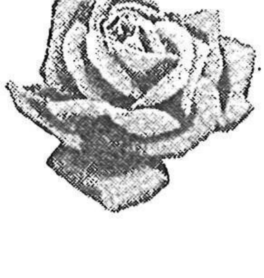
把脚抬高、放平身體，不僅可以改善焦慮的體質，對於瘦弱且血壓低的人、內臟容易疲倦的人、胃腸不好的人，都有不錯的效果。因爲，聚積在內臟裡的血液會促使器官活性化。至於身體

不適時，醫生總是建議靜養；這是因爲站著時之血液都流到腿部，反使內臟的血液變得不夠，故對身體不好。

要不然試著把左右手的一隻抬高十秒左右，然後和放在桌子上的另一隻手比比看，左右手的紅蘊很清楚地顯示二者之不同。這是因爲血液也是按著萬有引力的法則運動。

有許多人在做完事後，習慣性地伸個懶腰，不過若是爲鍛鍊下半身著想，最好找張長椅子把脚抬高並躺一下。

此擧不僅可以消除睪丸的淤血、去除疲勞，只要一會兒就能感到心情舒暢。上班後的「抬高脚體操」，可使下半身得到重生。



【成功地鍛鍊下半身之秘訣③】

●使男性精力衰退的「境界型糖尿病」

超過二十歲左右的體重百分之二十的話要注意

肥胖的中年男性，最近總覺得晚上的體力不繼時，最好先秤秤體重。如果體重比二十歲時的體重增加百分之二十的話，很可能是「境界型糖尿病」。

「境界型糖尿病」和眞的糖尿病不同。其特徵是吃飯前空腹時之血糖値還很正常，但是在吃飯後一、二個小時，血糖値升高到像罹病那樣。特別是在焦慮而疲倦的晚飯後，增加的傾向最爲明顯。如此一來，晚上的能力自然衰退。

愈來愈少人認爲，油膩且卡路里高的食品，可以幫助男性提高能力；至少那些食物對過了中年的男人而言是不佳的。所以，最好是控制做愛前的飲食，這樣效果會比較好。

據說，現在的中年男性，四人之中就有一人是境界型糖尿病。這是一年一度的定期健康檢查無法診斷出來的。重要的是應自我控制體重。若想要恢復下半身的精力，就要將體重減到二十歲左右的體重。

減肥者應保持肚子六分飽

減肥最有效的方法是少吃和運動。運動方面另篇再予說明，這裡先就飲食的攝取方法做一番解說。

一次的飯量大概鬆鬆的一平碗，麵包則是二片吐司。魚或肉一次也只要一〇〇～一五〇公克，其標準大概是外面餐廳客飯或招牌飯類之魚、肉的稍小一號。並且，把飲食控制在六分飽的程度。

此外，飯和麵包都不要吃太多，應以蔬菜為主。依喝湯、清菜、菜餚、麵包或飯的順序吃，穀類不要吃過量。咀嚼時多花一點時間，慢慢地吃。血液中的糖分傳到大腦，產生飽的感覺需要花點時間，所以吃得太快不容易產生滿足感，結果往往吃過量。此外，如果習慣喝啤酒的話，該餐的飯最好省掉不吃。

這種程度的餐量，一天大概可以攝取一六〇〇～一八〇〇卡路里的熱量。一般男性一天攝取的量大概在二三〇〇卡路里，多一點的人差不多三六〇〇卡路里；以這種減肥程度來看，目標大概一個月減二、三公斤就行了。

減肥期間如果覺得很餓的話，早上十點和午後三點可以喝杯牛奶和吃半個蘋果，如此，應該可以解解飢餓之苦。不過，這些只是其中的一個例子。

重要的是，隨著年齡的增加，需使胃袋的容量慢慢縮小，想要鍛鍊下半身，就要從消除肥胖開始。

㉙「陰莖日光浴」——顯現出男人的威武氣概

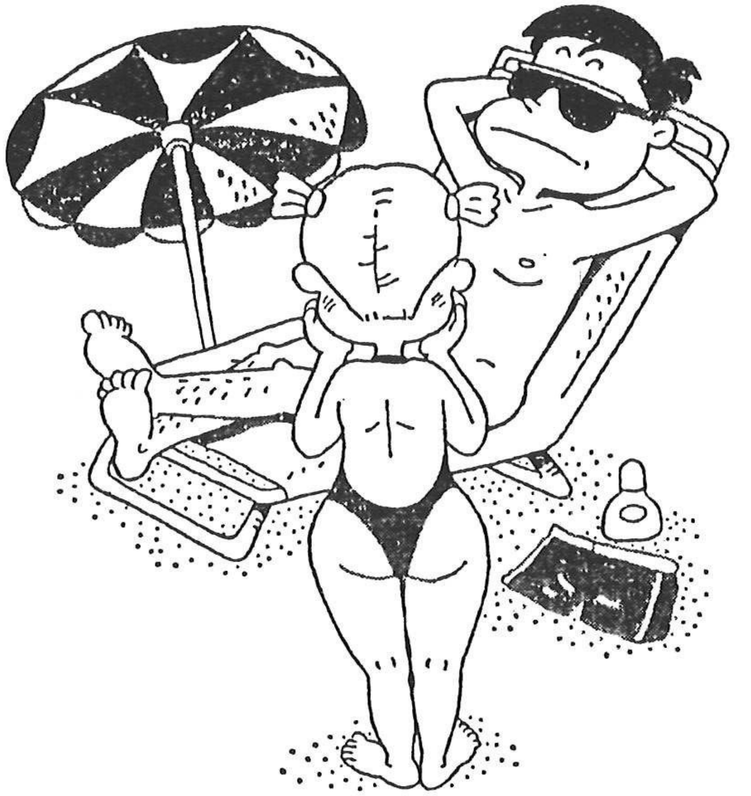
俗話說女性喜歡的陰莖等級，分別爲「一雁、二黑、三紫」。特別是黑色的陰莖，給女性的印象特別強烈。

相反地，白色的陰莖，即使再有分量，還是讓人感到泡泡的，沒什麼強烈印象。或許稍稍細一點、短一點，但是黑黑的給人精悍的感覺，刺激女性的期待感。性愛這個東西，可以說從視覺部分開始，黝黑的陰莖在實際使用之前，就已經佔了極有利的位置。

陰莖之所以是黑色的，主要是黑色素的沈澱造成的。性交的次數愈多，陰莖皮膚受的刺激愈厲害，那麼這個黑色素的沈澱愈多。事實上，黑色素使皮膚更強，有利於陰莖的持久力。黑色陰莖讓經驗豐富的女性得到滿足，也有它的理由吧！

但是，與其多做幾次讓陰莖變黑，難道沒有更便捷的方法嗎？我建議不妨做做陰莖的「日光浴」。除了到海邊、山上之外，天氣好時可以在屋頂別人看不到的地方，脫下褲子曬曬陰莖。就像在海邊曬太陽一樣，黑色素會沈澱到陰莖的皮膚上，練就一副黑黝而精幹的陰莖。

不過，不要一口氣曬得太久，以免產生不適應日光的皮膚炎。這裡不像背部或手臂，發炎可就麻煩了。



偶爾讓陰莖曬曬太陽，造就威武的「男性」。

此外，紫外線容易引起皮膚癌。為避免被曬傷，可使用防曬油、防曬乳液之類的保養品。這就像爬樓梯一樣，焦急不得，一定要慢慢鍛鍊。

㉚假性包皮的治療方法

某婦人死於子宮頸癌。由於那位女性是再婚的，據說她丈夫的前妻也是死於子宮頸癌。醫生覺得很奇怪，於是做各種檢驗，看看是否與先生有關。結果，發現那位男士有包皮。

當然，包皮和癌症之間似乎沒什麼瓜葛，但是包皮很容易培養細菌。丈夫包皮裡培養的細菌，侵入兩位夫人的子宮裡，引起病情惡化也不無可能。

大人還有包皮的，這其中尚包括假性包皮，且人數愈來愈多。不過，包皮實在沒有任何益處。

比方說，容易得到性行爲感染症。前面也曾提到過，包皮內部等於是個溫室，可以說具備了培養細菌的最佳條件。比之於沒有包皮的人，較容易使女性感染疾病。「割禮」起源於濕熱的非洲，原因就在這裡。

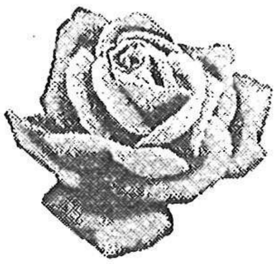
此外，通常龜頭部分被皮包住、保護，因此龜頭部分的刺激不易傳給大腦。一般來說生殖腺分泌荷爾蒙，聽命於大腦給予腦下垂體的指令，然後藉著性定位荷爾蒙的出現分泌而來的；一旦性器的刺激太少，使得刺激回路不順暢的話，結果會引起睪丸的老化，甚至造成性慾減退。

再加上成年之後，龜頭部分的皮膚抵抗力變弱，做愛時容易變紅、發癢、糜爛，而引起皮膚

炎。

此外，突然想插入時，那層多出來的包皮實在是個障礙。想到這種種結果，還是不要置包皮於不顧吧！至於不需動手術的假性包皮，則有下面的建議事項：平常穿褲子時，把包皮拉開露出龜頭部分。

平常就要把包皮的皮拉開些，隨時露出龜頭。此外，一般來說細菌會在乾燥的地方殺死。常常翻開包皮可保持龜頭部分和皮的乾燥，不易培養細菌。另外，龜頭部分習慣露出來之後，皮膚產生抵抗力，對大腦的刺激也較敏感。所以，雖是假性包皮，平常多用點心，還是可以鍛鍊下半身的。



㉛選擇正確的四角褲，可治療早洩

經驗不豐、鍛鍊不足的陰莖，由於龜頭太過敏感，一插入抽動，很快就射精。更糟糕的是，抽動個幾下就射精了。這種陰莖，特別需要鍛鍊龜頭的皮膚。

其中也有部分人是因爲龜頭部位不敏感，引起早洩的。不過那是因爲精神太亢奮，這種原因佔少數。要測量龜頭的感覺是否過敏，只要用指頭輕輕觸摸龜頭就行了。覺得很痛就是過敏，必須多加鍛鍊。

不少人一聽到鍛鍊龜頭，就以爲是非常激烈的運動。然而，這部位可不能受傷，否則可就糟了。這個部位一流血，就會造成大量流血；往往一受傷，就大量出血。說是鍛鍊，可沒叫你拿著棒子、石頭去敲，相信不會有人做這麼愚蠢的事才對。

而且，鍛鍊太過分的話，反而會使龜頭部位的感覺遲鈍。過猶不及，徒然減低性的樂趣。因此，不要做得太過份，適可而止最重要。

話雖如此，究竟怎麼做才算是給龜頭適度的刺激呢？

不要想得太難。比方舉個最簡單的方法，穿件粗布的泳褲型內褲。比起質地柔軟的內褲，多了點沙沙的摩擦感，站著或走路時，龜頭受到內褲的摩擦刺激，自己就會鍛鍊自己了。



改善早洩，請選用粗布質料的四角褲。

不需故意用指頭刺激，這就是一種自然的鍛鍊。

可是，可別穿質地硬梆梆的緊身內褲。那樣的刺激太過強烈。龜頭是極柔軟的部位，如果長時間受到太強的刺激，往往弄痛龜頭的皮膚；所以，粗布的四角褲最合適。

㉜即使長時間開車，也不要讓可愛的「命根子」長途旅行

由於工作的關係，不少人必須開一整天的車子，尤其是開長途車時，爲了早些抵達目的地，往往一連開個二、三小時的車。很多人都認爲開車的疲勞，只要稍事休息就能立刻恢復；想得很簡單，然而事實上，長時間的開車對鍛鍊下半身並不適合。

比方開車途中，到休息站上個厠所。解開褲子一看，陰莖扁扁的，陰囊也會出現一些汗跡。在這種情況下，心想著抵達目的地後和她親熱一番，恐怕也力不從心吧！

第一章也曾提到過，車子的坐墊通常都設計得柔軟舒適。結果，陰囊反而易受壓迫。再加上脚要踩油門、離合器，腰要靠著坐墊，在在都不利於陰囊血液循環的條件。

開車的疲勞，還包括這種本能地要求身體休息的陰囊疲倦在內。

爲防止這種事態的發生，開車時最好的每隔一個小時休息一次。解除陰囊的壓迫，促進血液循環、消除疲勞，正是保護陰囊的第一步。其實，陰莖最忌的就是長途旅行。

休息時不要只是呆呆地站著，儘可能地到處走動。因爲，走動對陰囊、睪丸的血液循環很有幫助。再者，開車時不管怎樣姿勢，都一定不好；所以，一定要做伸長背脊、轉體之類的活動筋骨運動。

如果找不到休息站的話，不妨調節一下坐位角度，躺著睡一覺。只要墊高腰部的位置，就能幫助全身的血液循環良好。

開車的姿勢最好不要往前彎，倒不如挺起胸膛、凸出腰部還比較好。此外，等紅綠燈時，儘量張開腿。偶爾變換一下姿勢，讓睪丸運動一下會更好。

爲了不使睪丸過熱，體貼的男性最好爲自己準備一個較硬的輕便型椅墊。



㉝尼古丁會使你的小雞雞變成「粗雞雞」

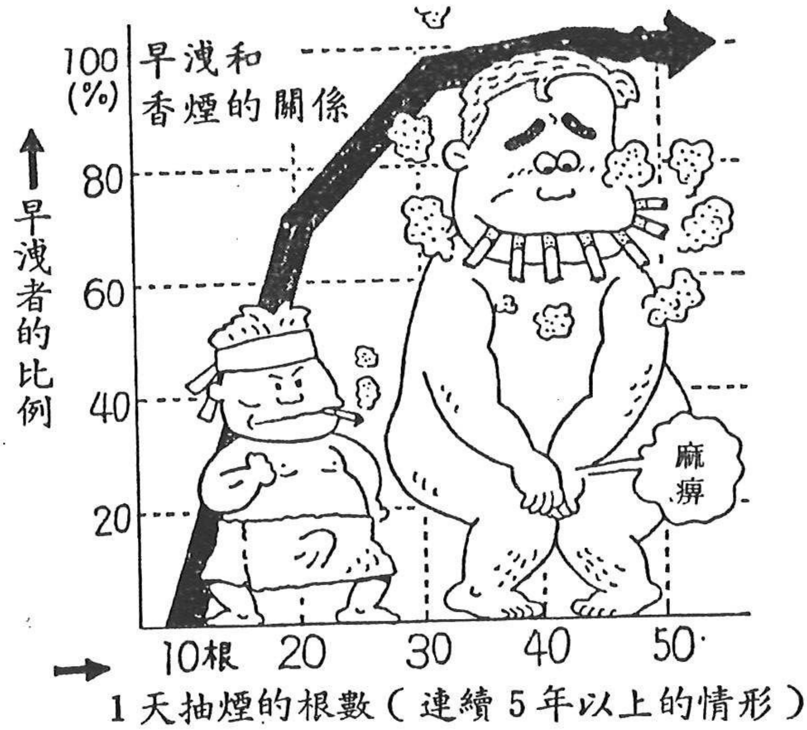
達斯汀．霍夫曼主演的電影『畢業生』，劇中有一場安．班克勞馥飾演的羅賓森太太，誘惑男主角的戲。羅賓森太太斜睨著第一次而感到緊張的男主角，悠悠然地吐煙燻他的劇情；事實上，煙較適合習慣且穩重的人，並不適合第一次經驗而慌慌張張的人。

雖然不少人大力提倡少抽煙，然而走在大街小巷，仍能見到許多煙不離手的男性。在他們認爲，做愛前後來根煙是再美味不過的了！可是，姑且不論那種美味，煙是會減低性能力的。想要鍛鍊下半身，最好能做到禁煙或少抽。

總而言之，煙這種東西有害於自律神經的功能。它不具興奮作用，而是鎭靜作用。尼姑丁被吸收之後，會痲痺自律神經的節，長期處於這種狀態的話，痲痺的神經將無法復原，進而引發神經功能的衰退。更甚者，在做愛之際，還會出現神經興奮降低以及勃起能力的衰退。

尤其是一天得抽上三十根煙的老煙槍，年過三十之後，八成的人都表示勃起能力衰退。此外，根據報告顯示，半數以上的人發生早洩等性功能障礙與年齡無關。

每天都抽三十根以上的香煙，神經早已陷入痲痺而不可自拔境界。即使性中樞想要興奮，也興奮不起來。由此可見，香煙的危害有多深。



尼古丁將使你的小雞雞變成「粗雞雞」。

不過，一天抽個十根左右，痲痺的神經尚有還原的餘地，因此也不需要刻意禁煙，只要注意節制即可。

控制每天的煙量不超過二十根，絕對有助於鍛鍊下半身。

㉞咖啡對性很有效？抑或無效？

咖啡原產於衣索匹亞，經由阿拉伯人傳到土耳其培養，然後再傳到近代歐洲。當時的咖啡受到歐洲人的極端重視，幾乎把它當做藥來喝。因爲它具有促進頭腦清晰、增加腦的活動及提神醒腦的功能。

後來經過研究發現，咖啡之所以會有提神醒腦的效果，是因爲其成分中含有咖啡因。當然，含有咖啡因的不只是咖啡而已，綠茶、紅茶等等也都有咖啡因。那麼，這類咖啡因，究竟對性愛有著什麼影響呢？在回答這個問題之前，必須先說明何謂提神醒腦的作用。

比方說，當人覺得頭昏昏沈沈時，喝杯咖啡或紅茶，情緒馬上爲之清爽，這是因爲成分中的咖啡因刺激了交感神經所致。簡單地說，掌管日間所有活動的就是交感神經，只要刺激它就能恢復精力，一切變得更活潑。

這件事由另一個角度來看，等於是壓抑副交感神經。由於交感神經和副交感神經屬於表和裡的關係；當交感神經活潑時，比交感神經弱的副交感神經就受到壓抑。而副交感神經職司夜晚的生理、勃起等等與性相關的部分，因此咖啡因攝取過量，會對性產生負面作用。

本章不厭其煩地重複提到，有關交感神經和副交感神經的自律神經功能，就是因爲許多人不

知道調整自律神經是性能力的關鍵之一。與其相信一些坊間流傳却無用的強化男性方法，倒不如在此眞正地了解有效的方法。

因此，平常感情起伏較大、交感神經容易興奮的人，特別在面臨做愛的時刻，最好不要喝些含咖啡因的咖啡等飲料。以免壓抑副交副神經，減低了性慾。

當然，這也依個案而有所不同。晚上累得一直想睡覺，連做愛都辦不到的人，傍晚時則不妨先喝一杯濃郁咖啡，其提神作用將可延續到夜晚，使你順利地進行性交，讓妻子或女友感到高興。重要的是，利用咖啡因類的提神作用，每個人的用法都不盡相同。



【成功地鍛鍊下半身之秘訣④】

●藥對性的優點與缺點

有人以喝荷爾蒙藥劑來鍛鍊下半身，然而長期服用荷爾蒙劑，或是做了之後再喝，都會明顯地降低生殖能力。

荷爾蒙原本就不是由體外供應，而是由體內分泌出來的。需要注射荷爾蒙，或是服用荷爾蒙，只限於荷爾蒙的分泌能力因為某種原因而受損的患者使用。因此，服用荷爾蒙劑時，最好得到值得信賴的醫師指示，或是充分注意藥品的內容。

此外，患有高血壓、心臟病、腸胃病、肝病等成人病的話，每天都得服用藥品。可是，藥有反效果或副作用的可怕缺點，所以請千萬不要忘了藥並非萬靈丹。長期服用藥物，可能使你感到驚訝，當你想要做愛時卻有陣陣翹不起來、恢復遲鈍的症狀襲來。雖然有著性慾，但是陰莖卻毫無動靜。

為避免造成這種狀態，每天注意健康，也是鍛鍊下半身的重要環節。

第三章　夜晚的鍛鍊

●充分地發揮能力



〈本章前言〉

無論做什麼事，都要先預備，換句話說最重要的是準備好一切。女性在性行爲之前會「濕濡」，雖是女性身體的本能反應，但是也是爲順利接受男性而做的「準備」；同樣地，男人本身也要先做好準備。本章爲各位介紹，做愛之前男性本身的「預備」以及鍛鍊下半身的方法。

前面依清晨、白天的分類，說明了解除精神緊張、消除肉體疲勞的鍛鍊法。這些訓練全部是爲提高夜晚的能力而準備的。而夜晚的鍛鍊方法，則是爲數小時之後就要來臨的性交做熱身準備，以期將一整天培養出來的能力，好好地發揮出來。不過本階段的鍛鍊以用頭腦爲主。換句話說，著眼點在於更合理地提高身體所積存的能力，妥善安排遊戲前的準備。

常有人咕咕地說：「太累了，所以沒有興趣做。」說那種話的人，只不過是不會有效地分配力量，更不知道提高能力的方法。我勸那樣的人，務必檢討一下生活的規律。

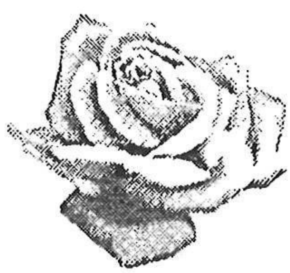
比方說，像下面所說的方法。首先，工作做完後，爲消除交感神經緊張，儘可能投入自己所喜歡的事，像抽煙、打電動玩具或看電視、電影等。其次，血糖值升高會使性能力降低，因此晚飯不要吃得太多；吃完晚飯後，散散步或運動運動，總之就是儘量放輕鬆。

洗澡時更要放鬆身體，同時使用淋浴刺激強化下半身的穴道及身體各部分。

這些方法，只要回到家任誰都能輕鬆做到，如果每天持續，下半身的活力一定能夠飛也似地增加。如此一來，面臨實際的做愛，應該能夠按自己意思地充分發揮力量。

此外，最重要的是男性本身，每天都得有強化自我的意識。一方面進行具體的訓練，另一方面想像著裸女或預想今晚的景象，這類「心」的鍛鍊也是強化下半身所不可或缺的。

不管怎麼說，每天晚上持續著這種身心兩方面的鍛鍊，以達到強化下半身的目標。在不知不覺中，提高了性能力，也提高了工作能力。



㉟「冷陰莖法」有溫暖的秘訣

據說，以前為了強化精力，最好的方法就是給陰莖澆冷水。事實上，「冷陰莖法」的確具有很好的增強效果。但是為一般男性信任的冷陰莖法，確有其令人誤解的地方，如果就那樣澆的話是沒什麼意義的。

一般人認為「所謂冷陰莖法，就是用冷水沖涼陰莖」，其實那是錯的。冷陰莖法的目的，不是冷却睪丸，而是刺激包著睪丸的袋子部分，也就是陰囊，藉此鍛鍊陰囊的括約肌。

陰囊具有發揮睪丸功能的重要任務。任何男性在冬天時陰囊都會縮成一團，夏天則拖下來。那是因為陰囊在天冷時，縮小表面積以防止熱蒸發；天熱時正好相反，鬆開來以幫助散熱，降低睪丸的溫度。說起來，陰囊就像汽車的冷却系統一樣。

可是，隨著年齡的增加，陰囊的括約肌日漸衰老，陰囊也就一整年都下垂著，亦即溫度調節功能不佳。這樣一來，睪丸製造精子的能力也隨著減弱。

原本這種冷陰莖法，是為刺激這種鬆弛的陰囊括約肌，以期恢復功能並提高陰囊之冷却功能的。

換言之，不是直接刺激睪丸，而是透過使括約肌活性化的事實，來達到提昇睪丸能力的目的

。這麼說來，冷陰莖法應該是年紀較大者的訓練，而非爲年輕人的。

反而是年輕人的陰莖，由於陰莖的括約肌還很靈光，澆水反倒使之立刻收縮。因此，無法使睪丸冷却。對功能很好的陰囊來說，澆水不具任何意義。

要想鍛鍊陰囊的冷却功能的話，冷陰莖法最好不要只澆水，不妨改採冷熱水交替澆淋的「三溫暖浴」。首先，泡到浴缸裡溫熱陰囊，然後站出浴缸澆以冷水。當陰囊收縮後再度進入熱水中，以便拉長陰囊。這個動作重複四～五次看看。光是這樣，就能立刻提高下半身的力量。



㊱來個淋浴的「陰莖按摩」，精神舒爽、下半身全開

我想不少人習慣在和女友做愛之前，沖個澡洗掉身上的汗臭味。淋浴應用得當，不但能洗掉汗，還能鍛鍊陰莖。說是鍛鍊，事實上一點也不難。只要把蓮蓬頭對準陰莖前端，由頭往根地沖個數十次，做做水流按摩就行了。

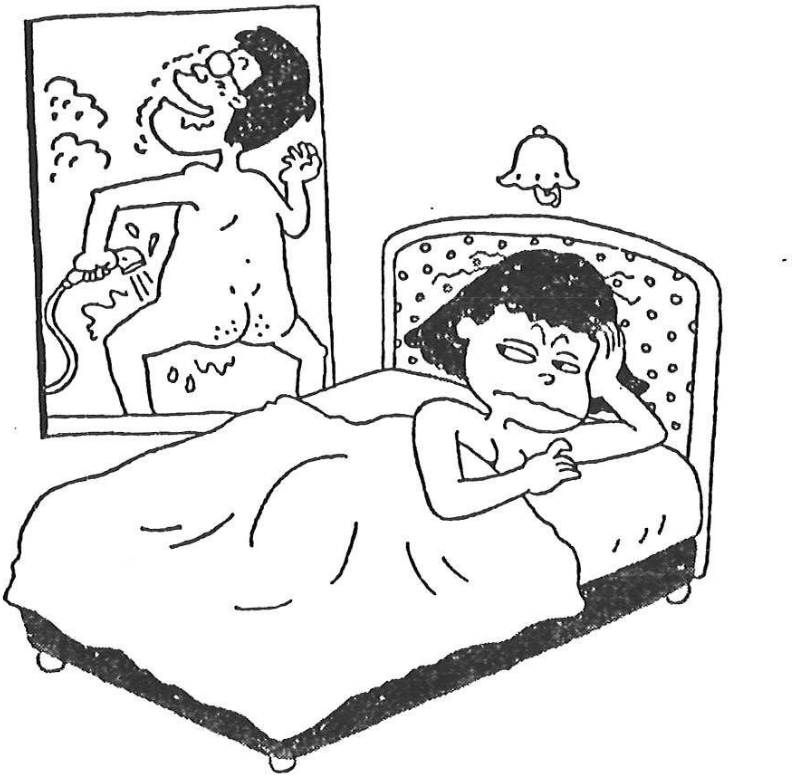
首先，當你淋浴時，用手剝開陰莖的皮，使龜頭露出，然後拿蓮蓬頭沖。雖然鍛鍊龜頭使之神經敏感的方法很多，但是用淋浴水沖的方法。特別是有點假性包皮的人，為鍛鍊耐久力與防止早洩，建議你最好把龜頭剝出來，好好地做個「陰莖按摩」。

當然也不能忘了刺激陰莖根，這是培養陰莖反發力的鍛鍊。使陰莖勃起的是陰莖靭帶，可是靭帶也會因為勃起而疲倦，症狀就和肩痠類似。所以，也得用水沖一沖。

此外，陰莖的根部附近，有著靭帶、神經、鼠蹊管通過，若能以蓮蓬頭淋浴按摩這部分，也能得到同樣效果。因此，使用較強勁的淋浴水流，可促進血液循環，使睪丸放鬆並解除陰莖的疲勞。

淋浴和泡澡的加溫不同，淋浴可以重點似地溫熱某一部分，若能針對穴道則效果將更好。

進行這樣的淋浴時，即使沒有勃起也無妨，畢竟你想要的是整夜的；所以，只管給它水流的



來個淋浴的「陰莖按摩」，精神舒爽、下半身全開。

刺激吧！從龜頭移向恥骨部位，就像愛撫女性一樣，讓水愛撫你。

㊲「溫壓穴道刺激」——淋浴的力量成爲下半身的力量

最近流行一種振波浴缸，那就是大浴缸裡有著一波波地小浪滾動。只要坐在浴缸裡讓熱浪按摩，不久就會感到全身舒暢、輕鬆。

感覺會舒暢，是因爲水泡刺激了背部那個「腎俞」穴道。這個穴道可以使在波浪中的陰莖勃起，不要只泡一下就離開浴缸，這和性有著強烈的關係。

爲增強下半身，再沒比應用這個泡泡刺激更好的吧！回家後，好好運用每天洗澡時的淋浴，必可提高勃起力。

不過，爲了促進血液循環、增強副交感神經的功能，用溫水淋浴的效果會比用冷水來得好。在浴缸裡的刺激也很好；不過熱淋浴可以針對特別想刺激的部位加溫，具有所謂刺激穴道的「溫壓」效果。

首先，用水刺激頸子上部的「頸窩」穴道，其正好是在後頸髮尾根凹陷的部位。接下來把水柱順著背脊往下移，刺激「腎俞」穴，腎俞位在與最下面的肋骨平行的脊髓約五公分的地方。最後是臀部分邊最頂端的仙椎穴。

利用熱淋浴溫熱頸部到仙椎的整個背面，利用水壓刺激，使促進性功能的副交感神經興奮，



洗燥時，用淋浴來個「溫壓穴道刺激」。

帶動整個情緒輕鬆起來，這方法對提高性慾有著直接的效果。

沒有淋浴設備時，可以用刷子或尼龍浴巾代替。用刷子搓身體來促進皮膚的血液循環，使副交感神經更活潑，效果和淋浴一般。

㊳從頭淋水，創造出強壯的男人

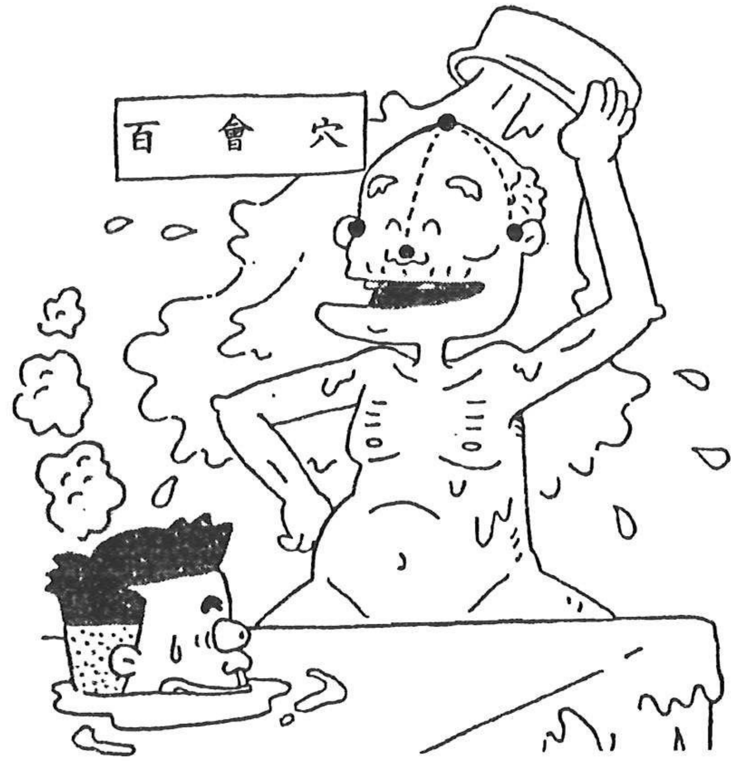
很少有上了年紀的人，洗澡從頭「淋水」的。乍聽起來，這好像只是單純的習慣；其實很多人都不知道，這種淋水具有提高男性勃起力、恢復力的效果。

長時間泡在熱水中，只露個頭在外面時，頭部以下，特別是腹部血管擴張，全身血液以腹部為中心，從頸部往下集聚。如此一來，頸部以上部位之血液略嫌不足，呈現輕微的腦貧血狀態。也就是平常所說的，一泡熱水就頭昏眼花的狀態；任何人由浴缸出來時，相信都有這種感覺才對。那時候若能從頭淋水，溫熱頸部以上，可以解除那種狀態並恢復腦神經的功能。

此外，從頭淋水時，為防止眼、耳、口等處進水，往往集中意識，因此精神集中。那一瞬間由於心無雜念，就可以將睪丸的最大敵人——壓力，逐出腦外，改變情緒。精神一放鬆，副交感神經就活絡起來，也可以鍛鍊陰莖的勃起力、恢復力。再者，頭頂上有個集合全身穴道的「百會」穴。從頭頂淋熱水時，等於輕輕地刺激這個穴道，幫助全身的血液循環良好。

其中也有部分人不淋熱水，而淋冷水。由於冷水和熱水的溫度不同，仍以熱水的效果比較好。

在溫熱的身體上澆冷水，全身的毛細孔會突然收縮，可預防洗完澡時身上的涼意；冷卻身體



從頭淋水，創造出強壯的男人。

表面，促使血管收縮，將集中到腹部的血再度送回頭部，解除因爲泡熱水而引起的頭暈目眩狀態。

這個效果和淋浴一樣；在從浴缸起身之前，把蓮蓬頭放在頭頂的正上方，以熱水或冷水澆淋頭部正上方一、二分鐘，刺激一下也很好。

㊴頂尖人物多為踩竹竿者之理由

常言道：「老化從脚開始。」下半身衰弱，當然性能力也會衰弱。換句話說，對男性而言，脚部的衰弱是最大的敵人。

由於自主神經的末梢集中在脚底，因此一旦脚部功能衰退，與自主神經相關的性能力就會立刻減退。

陰莖的勃起，屬於接受大腦和腦幹、脊髓等反射功能之不隨意肌運動的神經系統；但事實上，這些神經和脚有切也切不斷的關係。只要脚的功能遲鈍化，刺激就到不了這個神經系統，結果導致下半身之不隨意肌運動與分泌的不順暢。

飯後散步就是藉走路將刺激傳到脚，促進腸胃的蠕動。而提高性能力的機械理論，和這個道理相同。

雖然，脚部是所有神經聚集的重要位置，但是它的立足點却未受任何優惠。反因距離心臟遙遠，再加上位於身體的最下面，因此血液常常不流通。

古時候的人都穿著木屐或草鞋，長時間走在泥土上，所以不像現代人那樣腿腰軟弱。好像常可聽到，不少精力頂盛的高齡老人，納些足以當自己孫女的女人為妾的韻事。

然而現代人，特別是生活在都市裡的男性，穿著合脚的皮鞋，脚一包就是一整天，就算走路也都走在硬梆梆的水泥地或柏油路上，脚的疲倦程度根本是以前所無法比擬的。

脚失去了柔軟度，過了中年後只要走段小上坡、小下坡，就有人大歎脚僵硬得像根棒子似的。

練肌力也是一種方法，不過我想重新評估踩竹竿的效果比較直截些。這種踩竹竿的方法，主要是刺激脚底的穴道，對下半身的活性效果的確很好。不過，開始只能促進下半身的血液循環，若要達到活性自主神經這個階段，至少也得持續一星期左右，效果才會逐漸顯著。

踩個一、兩天竹竿就不踩的人，或許認爲沒有即席效果吧！但是據我所知，不少精力絕頂者都是踩竹竿的高手。



㊵靈活刺激肚臍下方之頂尖穴的方法

回家的公共汽車雖不似晨間尖峯時間那樣，但也多半很混亂。運氣好的話，能有個座位坐回家，情緒自然能夠放輕鬆些；但是，如果和早上上班一樣又是站著的話，再加上工作帶來的肉體、精神疲倦，等到好不容易到家時，早已累得喘不過氣了。

碰到那種情況時，勸你一進家門，就做下腹必須用力的「夾雙膝體操」。爲什麼特別強調下腹呢？因爲那裡有著自古以來被稱爲「男人活力之泉」的「氣海」穴。

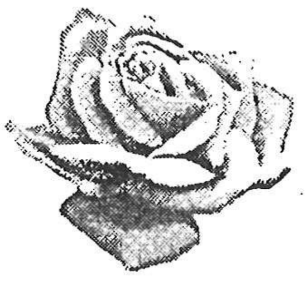
試試看，一面看書、一面用力按肚臍以下十公分左右的部位。應該有種力量從肛門跑到背脊，從體內湧出源源不絕力量的感覺才對。這個穴就是精力的根源穴，每天刺激此穴，可防患做愛時精力之不足。同時，還能強化小腸和肝臟。

做法如下：首先坐在地板上，脚底板緊貼地面，用兩隻手腕抱住膝蓋。接著，好像緊壓胸部和腹部似地，用力把身體縮起來。光是這樣的體操，就能一口氣吹跑當天所有的疲倦，打從身體裡面洋溢出夜晚的精力。若能重復五、六次最好。

另外，還要爲各位介紹一個回家後能做的養精蓄銳方法。首先，雙脚張開如肩寬站立，雙手的食指勾在一起繞到頭後面。接下來雙脚、腹部、勾在一起的食指一起使力，然後慢慢地張開雙

膝，上半身下降到半蹲姿勢。接著，再慢慢地還原。重複這個動作約三分鐘。這個體操主要在鍛鍊與性有著直接關係的腰、腿和臀部；由於同時刺激與性功能極爲密切的食指，所以能夠立刻提昇夜晚的精力。還有一件極重要的事是，這兩種體操都必須採腹式呼吸法進行。如此一來，可提高體內的新陳代謝，不僅是性方面的鍛鍊，對身體健康也很好。

此外，這兩種體操都是腹部用力，可以消除腹部的脂肪，使你的身材更健美。我建議那些皮帶孔又比以前粗格的人，一定要做這種運動。



㊶重拾青春的「揮舞陰莖體操」

「連著來也不會洩」，仔細聽聽這句豪語；事實上，他的意思是「即使連著來也不會洩」，也就是很少出現遲洩的現象。以自己的意志控制射精的「連著來也不會洩」，和遲洩的不同在於前者將性交當成自我，後者則相反，身體對性交有些躊躇猶豫。

遲洩原因中最多的是，習慣性交之後的一種無感症；而這種無感症包括心理因素和器官因素。男性的性交大概都是由大腦新皮質，亦即想像力所支配的。

所謂心理因素的情形，比方看到同公司的美麗小姐，或是電視上的女明星，却沒有幻想性交的念頭；把性那件事變成唯物性事物的情形不在少數。

由於心理因素方面的遲洩，原因在於對性交缺乏想像力，因此稍微將情緒轉向理論性的方向，應該可以改善症狀。

至於器官方面的原因，有些案例是龜頭部分的感覺遲鈍，性刺激無法回輸到腦。缺乏快感的性交，會使性趣減半。進而引發精力衰退，這些都是值得注意的。

前面曾經說過，工作中間上厠所時，大膽地舞動你的陰莖；不過，有遲洩程度的中年人，爲了更積極地使大腦喚起性意識，一天不妨握著陰莖的根部，用它個五十次、一百次。如此一來，



重拾青少年青春的「揮舞陰莖體操」。

龜頭部分的血液循環變好，慢慢地又能重溫往日感覺。

換言之，多給予物理性的刺激，使大腦的性中樞活性化。

當龜頭部分的感覺重新拾回後，將性感傳到大腦成爲一種心理作用，會使你對女性的興趣大增。

到那時候，不妨將自己比做年輕人，放大膽地去幻想。

㊷一邊看電視、一邊就能做的「男性」恢復精力法

大家可能不清楚，「打哈欠」和「伸懶腰」都是恢復身心精力的方法。這種保守的恢復身心法，其最大的優點是不需要像體操、跑步那樣，必須「預備、起」之類的下意識開始。像「打哈欠」、「伸懶腰」一樣，幾乎無意識而且輕鬆的強化性能力法，就是刺激穴道法，亦即自己可以進行的指壓。穴道和內臟的功能有著密切的關係，比方像按脚脛外側，不僅能消除整個脚的疲勞，還可以促進腸的蠕動等等。這和打哈欠時將大量氧氣送入肺中的道理相同，可以說是一種恢復精力的有效方法。

在晚上，一邊看電視、一邊就可以指壓，不要刻意地做而使之成爲一種無意識的行爲；也就是變成和「打哈欠」、「伸懶腰」一樣的日常恢復精力方法，對增加下半身的力量很有幫助。

所謂穴道，就是位於脈這種線上的點；至於，強化性有關的線包括任脈、督脈、肝經三條。任脈起自被稱爲「百會」的頭頂，通過鼻、口到達肚臍，然後到達生殖器官。督脈則起於頭頂，經過背脊後往肛門走。而肝經這條脈是從脚的大拇指、內脚踝、內腿肚、膝內側起，與生殖器官連接的線。

只要找到先前所說的這條線上的重點，就可以用指頭按。前面也曾介紹過，效果最好的地方



恢復身心的精力，同時恢復陰莖的活力。

是脚的大拇指和食指骨頭交叉處之「太衝」穴。其次爲位於腿肚內側的「膝關」穴，接著是膝以上十公分左右的「陰包」穴。

找穴的要訣，在於用指尖按按看。按下去會有一種刺痛的就是穴道。

㊸晚飯後的散步，可以刺激「第三隻脚」

一般來說，任何運動的目的都是爲了鍛鍊身體，因此很多人都將增加精力與運動連在一起。然而，那可是大錯特錯了。運動這種東西不見得是爲健康，倒不如說是爲勝利、爲締造新記錄而做的。比方像拳擊、馬拉松等等激烈的運動，多半只會使交感神經更緊張，對增加下半身的精力而言，反倒是種負面影響。嚴格說來，抑制性衝動的結果，即使體力和記錄節節高昇，但往往能力反而降低。

比方說，人們常說拳擊是女性的禁品；事實上應該說是在比賽前夕，因爲交感神經緊張，故不宜做愛。此外，棒球投手在前一晚被告之第二天將要擔任先發投手後，必定會緊張而無法好好睡一覺。

姑且不提職業選手的情形；就拿普通正在準備升學考試、就業考試的人來說，在那節骨眼上陰莖是不會勃起的。古代的大劍客，大半都是獨身者。與其說他們是爲專研劍術之道而避開女人，倒不如說他們是因爲持續的緊張，使得性能力減退。陰莖始終縮在一起的狀態，無法提起對性的興趣才是眞相吧！

基於這個理由，「求勝」的運動、「締造記錄」的運動，對強化下半身這點而言，可以說是

反效果。那麼，一週一次的高爾夫球，或是慢跑又如何呢？這些運動也以每天持續最佳；偶爾做一下，就像一曝十寒一樣，沒有任何效益。

還聽說有人開始慢跑後，因爲食慾大增，反而造成增胖的結果。因此，運動若不能養成習慣，就不具任何意義。

要想運動，不妨散步。吃過晚飯後，牽著狗到附近散步走走，大概走個五千步左右。鎮定緊張的交感神經，還可使飯後升高的血糖易於分解。

此外，比什麼方法都輕鬆，對於改變情緒以及恢復精力都輕而易舉辦得到。若想更提高放輕鬆的效果，散步後洗個澡更好。

事實上，像散步那樣的平和運動，雖然無法像有氧舞蹈、爵士舞蹈那樣，促進心肺功能；但是同樣的二〇〇〇公尺路程，無論用跑的或用走的，消耗的卡路里都一樣。

至於心肺功能的鍛鍊，可藉早上趕往車站的快步走來彌補；每天傍晚或晚上，悠悠然地散步走走比較好。

㊹使男性更强的興趣，有著意外的效果

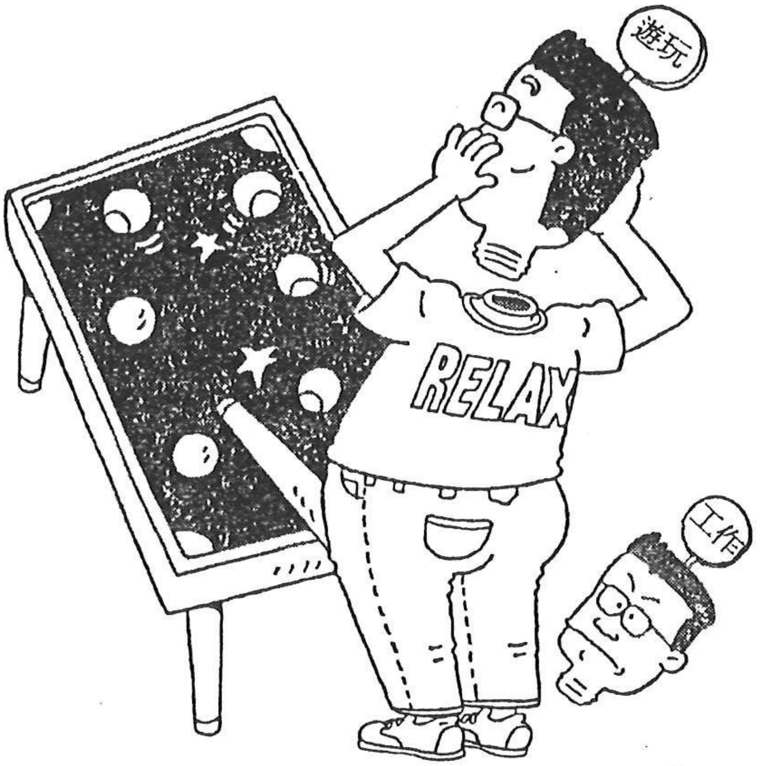
人類的意識、腦神經，無法同時集中在二件事上。特別是工作和做愛，這兩種背道而馳的事根本無法同時進行。一面做愛、一面思考明天的安排或構想工作內容，即使是全能的天才或有名的達文西也不可能做到的。再重複一遍，若要兩者都極優秀，最重要的是頭腦的轉換。

前面所介紹的晨間、日間鍛鍊法，是爲防止交感神經的緊張毛病一直持續到夜晚而做的紓緩法；等於告訴各位好幾種活性副交感神經的技術。因此到了夜晚，建議你積極地改變情緒，以達到完全脫離工作的境界。

最好是埋首於自己喜歡的事物。埋首的那一瞬間，交感神經弛緩，自然能夠忘掉工作，順利地轉換頭腦。譬如：打撞球、玩象棋或圍棋、散步、讀書、看電視、聽音樂、淺酌一番，或洗個澡……都行，儘量做喜歡的事來放鬆自己。

不過，有一點必須提醒，每天喝酒並不好。後面將提到這方面的內容；在此先提示一些，酒精會壓抑大腦的性衝動，使得下半身的能力降低。

同時，除了酒精之外，太過集中於一件事也不行。像象棋、圍棋等，需要長時間使用大腦的遊戲，如果專注過久的話，將使好不容易放鬆的交感神經再度緊張起來。如此一來，消遣的意義



從工作到遊戲的「轉換」，可以提高夜晚的功能。

蕩然無存。同理，長時間玩電視遊樂器的結果也是這樣。可是，看很緊張的驚險影片，或恐怖影集，不管手心如何地出汗，終歸一句話都是旁人的事，所以交感神經並不會緊張。

不管怎麼說，無論做任何事都得把它當成遊戲，抱持著輕鬆的心情享受就對了。

㊺消除工作焦慮，將頭腦轉換成性頻道的方法

每天下班後，告訴自己得改變情緒，也曾積極地想轉變頭腦；但是這個頭腦的轉換，做起來似乎很困難。特別是對工作有著某種責任的小主管，總得為第二天的工作擬定和工作的問題點煩心，即使已換了睡衣褲，情緒還是放鬆不下來。

如果能在換上睡衣的同時，把第二天的工作備忘事項、時間安排等等，最好記在筆記本上。想到的事，統統寫下來的話，應該可以暫時忘掉它們了。

夜晚，千萬不要讓任何問題存在腦海中。一想到打開備忘錄就沒什麼問題，心情自然會跟著平穩下來。

至於備忘錄，例如：可以隨身放在口袋裡的小册子等等都可以。總而言之，讓工作得迷迷糊糊的頭腦，變得清爽乾淨。

只要能做到這點，做愛時就可以充分地享受，並且百分之百地發揮出平日鍛鍊而來的陰莖能力。

公司備有更衣室的人，下班換衣服時，告訴自己「現在開始屬於我的時間了」，同時換上自己的便服。



把工作的焦慮寫在備忘錄上，讓頭腦轉換到性頻道。

只要情緒轉換得好，夜晚也很容易上軌道。

由於加班而遲歸，沒有改變情緒的空閒時，不妨在睡前將一天的工作，詳詳細細地記在日記上。然後，馬上睡覺的話，必定能夠忘掉工作，安心睡覺。

持續的緊張會帶來陽萎、勃起不佳等毛病。好好地睡一覺，為明天的勃起力、恢復力養精蓄銳吧！

【成功地鍛鍊下半身之秘訣⑤】

●走路減肥，並能強化下半身

運動加節食可達到減肥的目標

在美國，老煙槍和肥胖者是出不了頭的。因爲他們的外表說明了，他們是沒有自制力、沒用的人群。尤其是大胖子，眞要出去工作不是很難做好嗎？

倒不是肥胖的身軀不靈活，無法完全按照自己的意思活動；而是先前曾經說過的，性能力差者的工作效率也不好，而肥胖的人在生理上就是性能力不佳。

因此，肥胖的人在鍛鍊下半身之前，第一個目標就是非減肥不可。然而減肥的方法如果只是節食，那還沒什麼問題。不過光是減肥，並不能除掉脂肪這個肥胖的元凶呀！而只是減掉重要的肌肉而已。假如肌肉被減瘦的話，即使想做活塞運動，腰部也會力不從心。

因此，減肥時一定要節食再加上運動才行。因爲運動使脂肪燃燒，才能健康地減掉體重。

一天走一萬步

我最喜歡推薦的運動是，一天走一萬步。

人普通走路，大概每一六〇〇公尺，消耗八〇卡路里的熱量。換算成步數的話，大約二五〇〇步左右；以時間計算，大概二〇分鐘左右。

一萬步等於二五〇〇步的四倍，亦即可以消耗三〇〇～四〇〇卡路里。

若節食的話，必須維持在一六〇〇卡路里～一八〇〇卡路里才行。不過，肥胖體質者，或是想減肥的人，必須藉走一萬步消耗掉三〇〇卡路里的熱量。

若是不想減低吃東西樂趣的話，我想增加走路距離應該是最好的方法吧！

此外，走路可以每天一點點、輕輕鬆鬆地做；還能如第一章裡說過的，鍛鍊勃起神經。走路無論對性、對健康，都是很好的鍛鍊。

一萬步的走法也可區分為，中午以前五〇〇〇步、中午以後五〇〇〇步；或者每次二五〇〇步，分四次走完即可。

至於測量方法，要扳手指算也可以；怕麻煩的人，不妨按先前所說的時間或距離，仔細地分配一下。當然，工作中所走的距離亦包含在內。

晚飯後四處走走，可以得到意想不到的情緒轉換，除了防止血糖值升高外，還能鍛鍊下半身，確是性能力最好的鍛鍊。

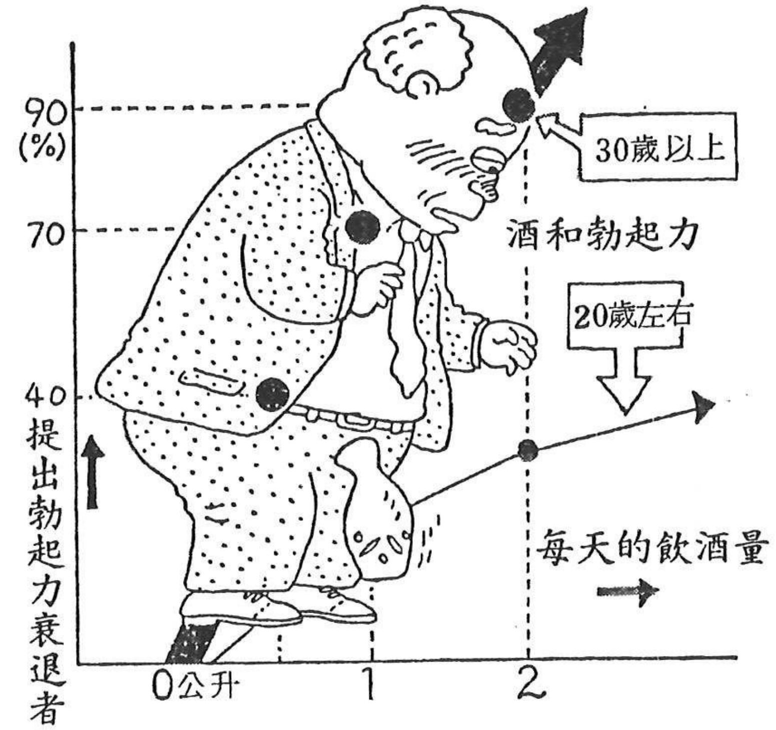
㊻酒精與性勢不兩立

近年來，依賴酒精症，即俗稱的酒精中毒者，有增加的趨勢。我和酗酒族沒什麼緣分；然而現在的酗酒族中，鼻頭紅紅、口齒不清，一看就是醉漢型的反而不多；大部分都是怎麼看都像上班族、家庭主婦的人。假如你覺得每天不喝點酒就不舒服的話，希望你最好覺悟，自己已經被列入酗酒族的預備隊了。

不過，我想一定有人抗議，認爲自己不像酗酒者喝那麼多酒，而且只不過是回到家裡小酌兩杯，等於是種解除工作和家庭壓力的重要生命洗濯，因此最好不要限制，自由地喝酒。可是，酗酒族的酒量不是重點，重要的是酒精爲性的大敵。如果你眞有心鍛鍊下半身強壯，最好對酒要適可而止。

每天喝少量酒的話，一段時間之後對酒精的刺激會漸漸習慣，而酒精初期的春藥般（迷惑）效果也變得薄弱。

說起性這個東西，就是頭裡面某種朦朦朧朧的東西，變成性衝動引起的。換句話說，朦朧感的散發就是性。所以，當酒精使大腦痲痺後，這種朦朧意識也就煙消雲散了。易言之，等於酒精蒸發掉那份朦朧意識，使得性感始終起不來。這就是酒精之所以爲性之大敵的理由。



過了中年後，酒精對下半身只有負面影響。

關於這點，中高年人更需要注意。為什麼呢？因為愈是中高年齡的人，性交時大腦的功能比起排洩衝動、播種本能都來得重要。

若是年輕人的話，即使喝醉了，勃起力也不會衰退；然而中高年齡的人，大腦一旦麻痺就會一切都不對勁。

要想成為強壯的「男人」，聰明的你最好不要選擇喝酒做為改變情緒的方法。

隨著年齡的增加，有必要改變晚上小酌的做法才是。

㊼調整下半身功能的「頭冷腳熱」

冬天開電暖器時，大部分的人總是只把身體正面對著烤；其實，偶爾讓屁股和背部烤一烤也不錯。前面曾經提過，人的背部有個關係生命根源的「腎俞」穴道；若能將這個點對著熱源烤，就和在這裡燒艾草的道理相同；當然，這也是很好的下半身鍛鍊法。事實上，背對著電暖器烤這部分，感覺非常之好，往往引起陣陣睡意。

此外，脊椎的周圍佈滿許多性感的重要神經。天冷時，這部分的血液循環不佳，使得人的反射遲鈍、陰莖的勃起及射精能力低落。在那種情況下，若能重點式地溫暖這個部位，促進這部分的血液循環，必可使神經的反射更活潑。當然，也能使陰莖恢復生氣。

一般來說，空調最好控制在頭冷腳熱。由此看來，暖氣機只讓房間上半部暖和，違背了頭冷腳熱的原則，算不上是理想的暖氣設備。使用暖氣機時，必須將之設定爲頭冷腳熱的方位。頭冷腳熱將促進下半身的血液循環，連帶地提升陰莖的能力。相反地，冷氣機若使人的下半身覺得涼，似乎也未考慮到血液循環的情形如何。

所以，使用暖氣或冷氣時，應儘可能地不使下半身太涼。循環式的空調設備，即以能將天花板的暖空氣混淆的爲最好。



溫熱背部，連帶地提高勃起力、持續力。

溫熱下半身最理想的設備，該算是落地式電熱器。不過，不管電熱器對下半身有多好，千萬不能烤得太過分。

如果烤的時間太長，會使陰囊將睪丸的溫度調到最高，而減低了睪丸的能力。

此時，應偶爾離開一下，讓發熱的睪丸稍微冷却一下。

㊽一面睡、一面進行的「就寢冷陰莖法」

自古以來，一直把早上勃起視爲健康的代表，甚至傳言「早上不勃起的男人不能嫁」等等。然而，這絕不是迷信。根據最新研究顯示，我們人體在尚未睜開眼之前的那段時間，亦即清晨，會大量分泌皮質荷爾蒙。換句話說，早上陰莖勃起並非單純的膀胱積尿，而是副腎皮質荷爾蒙的分泌旺盛。早上勃起可以說是荷爾蒙分泌功能正常的最好證明，也就是早上勃起的男性是健康的。其中也有些中年男士們，大嘆無法像青少年那樣頂天立地，而且精力也變弱了。可是，這些都不需要擔心。隨著年紀的增加，荷爾蒙的分泌減少也是理所當然的。只要用手握握陰莖，覺得有點僵硬，就算是勃起了。對中年人而言，早上勃起無疑是恢復自信的貴重寶物。

可是，穿著三角褲之類的緊身褲睡覺，早上勃起的感覺係來自心理上，這樣並不好。穿着壓迫陰莖的內褲，根本無法感覺到是否眞的早上勃起。若是不穿內褲的話，早上勃起的陰莖會碰到大腿或寢具，縱然勃起的程度很弱，也可以眞實地感受到早上勃起。能夠的話，就寢時最好什麼都不要穿，讓陰莖赤裸裸地存在、自由地活動，這是鍛鍊下半身的最好方法。

原本晚上睡覺蓋被，對睪丸就不很好；若再加上內褲的話，把陰囊包緊緊的更不好。畢竟睡着後，由於脊髓的反射功能鬆弛，睪丸的溫度調節變得不理想。睪丸產生精子和性荷爾蒙的溫度

，以比人類體溫稍低的溫度最爲恰當。因此，在棉被和內褲的雙重包裹下，只會使睪丸的功能衰退、性功能降低。

睡眠中，必須常常接觸新鮮空氣，以冷却睪丸。因此之故，最好採裸下體方式睡覺，讓睪丸接觸外界；不是「水冷法」的「空冷法」效果很好。不過冬天天氣那麼冷，裸下半身怕會著涼。這時候不妨開個「天窗」，只讓陰莖和睪丸露出來。這樣對維持睪丸的能力，應有相當效果。而這個「窗」，最好用大件的四角褲。



㊾早洩也可以用這個刺激法解除

東方人有假性包皮的情形很多；好不容易露出龜頭，不知為什麼又被包皮包住的情形不在少數。就算是挺起來很好的人，睡着後白天伸長的皮又包回來了，造成那部分的不清潔。

因此睡覺時，不妨在不致使陰莖根部淤血的程度下，用條橡皮筋圈住，把皮往後拉。總之，給予龜頭適度的刺激是必要的。

那麼，為什麼睡覺時，也一定得給龜頭刺激呢？當龜頭受到刺激時，該訊息傳到大腦刺激了下視丘部位。如此一來，就會做許多春夢，促進荷爾蒙的分泌旺盛，消除性功能和幻想力退化的情形。一旦做了春夢，下半身打一清早就受刺激，那麼今天一整天必定幹勁十足、充滿鬥志。

對性有著重要影響的下視丘體及腦下垂體，無法承受太多來自外界的壓力，而白天各式各樣的訊息傳到這裡，使得該處功能很難發揮。可是睡着之後，腦處於無壓力狀態，而在那種無壓力狀態下自然形成的刺激，將使下視丘體和腦下垂體平穩地運作。

不使包皮存在的原因，並不單純因為病原體容易繁殖，引起不潔，而是龜頭部分若不受到刺激的話，大腦↓下視丘體↓荷爾蒙分泌這個刺激循環，將無法順利運作。此外，陰莖最敏感的龜頭部分，如果經常被包皮裹住的話，變得很敏感，一受點刺激就要射精，會演變成早洩的情形。



睡覺時，最重要的是露出龜頭部分。

小朋友的陰莖被包皮包住，還有保護敏感部位的意思。然而，長大成人後還照着保護龜頭的，可從來沒聽過。爲了加強循環，最好多給龜頭刺激。

【成功地鍛鍊下半身之秘訣⑥】

●遊戲之前的「心理體操」

一直爭吵對罵的兩個人，突然擁抱在一起，開始激烈的性行爲。這種場面只會在電影等地方出現，現實生活中不可能會有那麼好的轉變。性愛必須在互相的心理都放輕鬆的情況下開始，才能得到親密的結合。

當你告訴對方，今天晚上「要」的時候；爲了使勃起力升高，男性必須放鬆頭腦和心情，女性當然也要如此。

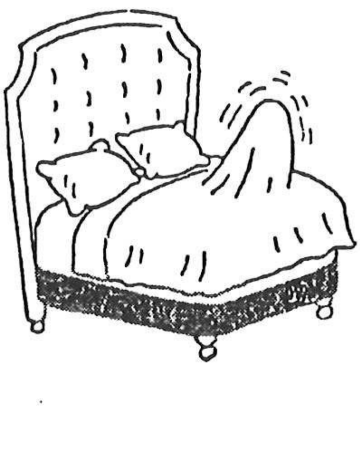
比方說，回家時一進門就碰到怒顏相向，心裡滴咕著對方到底想什麼？心裡一直爲「到底爲什麼生氣」而亂糟糟的，即使面臨做愛之際，要點燃女性情緒也得花些時間。

重視彼此間的心靈交會，對鍛鍊下半身很重要。回家時，別忘了親吻太太的臉頰，或握握她的手，先來點肌膚之親。維持這種夫婦之間的和諧，是種「心理體操」，將可享受到親密度極高的性愛。

此外，不只在家裡，在公司或公共場所，都不要忘了太太的好。回家後，多體貼太太，將使性行爲更容易進行。不管怎麼說，對強化下半身或性愛的行爲而言，最重要的要素之一就是放鬆自我。

第四章　遊戲時的鍛鍊

● 一面愉悅女性、一面鍛鍊下半身



〈本章前言〉

男人爲何非鍛鍊下半身不可呢？鍛鍊下半身的最終目標，當然是爲滿足自己和女性。近年來，夫婦的離婚率愈來愈高。調查離婚原因後發現，以「性不協調」的趨勢漸占多數。我想這種「性不協調」的實際情形，大部分的原因在於男性這方面太自私，並不尊重女性的感覺吧！

在敷衍了事的愛撫、一種姿勢的體位，以及單調的活塞運動下，完成工作。女性自然無法滿足於這種性愛。

做愛最重要的是，男人把自己的滿足感放在其次，以迎合女性的最高潮。最理想的狀態是，男性和女性一起興奮，看到女性達到高潮時，和女性同步完成。

先前所有的清晨、白天和夜晚的下半身鍛鍊，全都爲了這個目的。本章爲各位介紹如何以合理的智慧和方法，將先前所累積的下半身精力，充分地發揮在親密度極高的性愛中。當然，那個做法在提高女性性慾的同時，還是鍛鍊男性下體的最高技術。

比方說，同時提高男性與女性性慾的愛撫法，鍛鍊陰莖同時讓女性窒息的扭腰法和體位，可以在射完第一次精後立刻復原的陰莖刺激法，再者結束後不使今夜的疲勞拖到明晨的恢復體力法

等等；讓你從上床之前開始，一直到遊戲終了，始終對自己極有信心的下半身鍛鍊法。

只要反覆練習這種訓練，甚至以後每天都能做，保證讓你更像個男人。

附帶說明一點，當男人一碰到女人就陷入勃起不佳的情況下，該採什麼樣的強化下體方法。只要有一次無法發揮男性的力量，那將成爲男性本身愈來愈不順的原因。

爲了不致發生那種狀況，最好知道刺激穴道，即使陽萎也能確實插入的技巧等之應急處理法，如此才不致於喪失自信。

本章觸及的主要內容，爲上述的各項鍛鍊。爲了豐富你的性生活，請務必參考。



的。性交的道理和這一樣，突然向對方挑戰的話，往往只能吃到無情的三振。沒有預練的性，將會使由早到晚刻意鍛鍊下身的努力化爲泡影。特別是保守夫妻間較呆板的性愛，往往因此勃起不佳。

㊿藉助女性的手完成五分鐘的暖身運動

不管是多麼有名的棒球打擊手，在走進打擊區之前，如果不空揮幾下，根本無法打得出好球

爲避免這種情形出現，做愛前借助女性之力進行柔軟體操，玩互相刺激穴道的「指壓」遊戲；不但能鍛鍊下半身，而且雙手之間的眞心愛撫，對下一步的推進有很大的幫助。

從坐在客廳看電視的平常性，到怕人看到，要求身體的性交之非平常性，過程中間的躊躇、不自然，是免不了的。在那種情況下，穿著衣服也可以，壓一下穴道消除緊張感和生硬感，可以得到意外的解放感。由於肌膚相親，使得情緒穩定也是一個原因。然而，把身體交給對方，就像病人和護士之間的「信賴關係」；如此所產生的輕鬆感，亦是不可忽略的效果。

按摩方法如下，首先請女性左右地扭動脖子，扭到有點疼痛爲止。這樣一來，適當的刺激將傳遞到脊椎的神經，使大腦放鬆，對勃起的影響很大。此外，盤手扭動身體——就像把一邊的肩膀交給另一邊的肩膀拉走似地，效果也很棒。

接下來是趴睡，壓頸部髮尾根左右的凹陷「頸窩穴」，或者臀部分邊起點附近的穴點都可以。這時候，男性的雙腳由後往上擧，將可促進勃起反射。

結束動作爲仰躺，雙腳腳底緊貼像O型腿那樣；然後，把腳張開到近一八○度。事實上，眞的有人在做這個動作時，凋萎的陰莖一點點地開始屹立。至於盤腿，把位於下方的腿往臉部方向推，也可以促進勃起中樞的活力。

這個方法不僅男性適用，對女性亦具有同樣效果。借助指壓或對方的手做柔軟體操，可以說是性愛開始之前的「心理準備體操」，透過這五分鐘的暖身運動，將使你的精力更上一層樓。



⑤耗費時間的前戲，是下半身不順之根源

最近或許因爲性資訊的氾濫，人們都有了豐富的性知識。然而，反面來看，愈來愈多人如果不照著書本就做不好。特別是「插入之前要好好地前戲一番」的觀念，使得很多人無法順利地插入。

爲了好好前戲一番而太遲在意種種，其結果往往是陽萎；要不就是反過來刺激自己太過分，導致插入前就已暴發的局面。

如此一來，從早上開始鍛鍊的一切變得毫無意義。不管前戲有多棒，如果無法進行最主要的插入，那麼什麼都不是了。因爲，沒有任何規定做愛必須按接吻↓前戲↓插入的順序進行才可。若忘記最重要的「插入射精」，却拘泥形式地一直在那裡前戲實在不對。

前戲是在插入之前，爲提高女性性趣，方便陰莖插入的動作。如果女性這方面不需前戲就已性緻高昂，且做好迎接準備的話，大可不必刻意地前戲。嚴格說起來，抱在一起，談著話就能提高氣氛，女性常在這時就已濡濕。在那種狀態下，不需前戲就可直接插入。那樣，反而得到女性的歡欣。

不需要拘泥於「花時間前戲」這個固有觀念。插入一定要視情況而定。當女性已然陶醉其間



想要好好地前戲，反而降低了陰莖的力量。

、接受插入時，這才開始摸呀摸地愛撫的話，只會讓對方掃興。視情況而定，也可以先插入一次後，再開始前戲。此外，若未出現濕潤的話，可利用凡士林或乳液輔助。

㊾男人的上半身是提高性能力的重要性感帶

前幾天，有位年輕人對我這樣說。雖然自己是男的，但是當乳頭被摸時，也會有種奇怪的感覺，是否有點奇怪呢？

聽那位年輕人說，第一次性經驗的對象是位年齡比他大的女性，她喜歡愛撫男人的乳頭，每次做愛總要摸他的乳頭。結果，從此養成做愛時一定要女性愛撫乳頭的習慣；現在甚至連手淫的時候，不自己摸乳頭就無法勃起。

性交中，心理的比重較強。因此，一旦記憶了乳頭愛撫的快感，自己感受到乳頭的存在後，乳頭會愈來愈敏感，這倒不稀奇。意思就是說，這位青年一點也沒性方面的異常。

不少人都認為性感帶是女性專有的，其實男人也有性感帶的，而且還遍佈全身各處角落。

彼德·謝勒主演的電影『粉紅豹』，常常出現一幕克羅佐警探（男主角）被女性撫摩背脊，癢得不知如何是好的鏡頭，因為背部對克羅佐而言，是極敏感的部位之一。

一般來說，隨著年齡的增加，性感帶漸漸由下半身移向上半身。當然也有個人差異，但是與年輕時以陰莖為中心的性愛比起來，隨著年齡的增加，下半身的衰弱，相對地上半身的性感帶感覺愈來愈明顯。



男人的上半身是提高性能力的重要性感帶。

因此，特別是邁入中高年齡的人，做愛時最重要的是彼此間的肌膚之親。「幽會」是重要的因素，而且還能增加下半身的力量。

⑤③插入之前提高勃起力的秘方

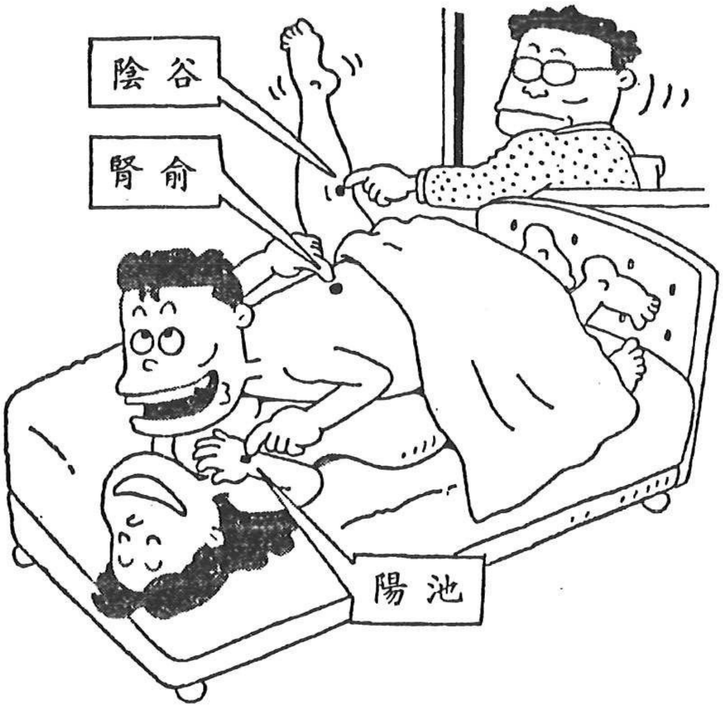
「被壓的生命泉湧」，這正說明了指壓的效用。事實上，強化陰莖也有同樣「被壓的話，性緻高昂」的絕佳重點。這就是被稱爲腎俞、陽池、陰谷的穴道，而這些穴道的特徵就是它們的即刻見效性。

戴保險套時，總要度過一段奇妙的時間，然而常常因此變得有些掃興；在那種時刻下，最忌諱的就是被打斷。爲了不中斷行爲，請女性幫你壓這幾個穴道，你將發現意想不到的陰莖膨脹力。或者要女性幫你戴套子，然後自己刺激穴道，那時陰莖的膨脹情形將使女性目瞪口呆。

由男性對女性的愛撫，再接上女性對男性的三點指壓，可以說是加重性交內容的愛撫吧！

前面曾經提過，腎俞穴位於距脊髓五公分外側，高度約與最下面那根肋骨等齊；按這部分可使掌管勃起的副交感神經受刺激，精力立即升高。陰谷是位於膝關節側的穴道，上床前譬如洗澡時，可以自己壓一壓，當你走出浴室時就能發現明顯的效果。當然，如果能在插入之前請女性刺激的話，效果會更大。陽池穴則位於手踝附近，中指往下延伸的地方，一按這裡就有股躍躍欲試的情緒湧現。

對位於膝內側的陰谷穴，可做相互刺激的嘗試，將有意想不到的卓越效果。



臨揷入之前，刺激可以提高勃起力的穴道。

當然三個穴要輪流使用，只要互相玩「壓」穴道的遊戲，就能使下半身的力量增強。

身體裡面產生火燃燒般的情緒，應該就在這個時刻。

㊿「緊急時刻」的一點復甦法

年輕時喝點酒，或許可以持久些；但是中年以後的喝醉酒，不但無法持久反而退化陰莖的功能，有時候常幫倒忙。

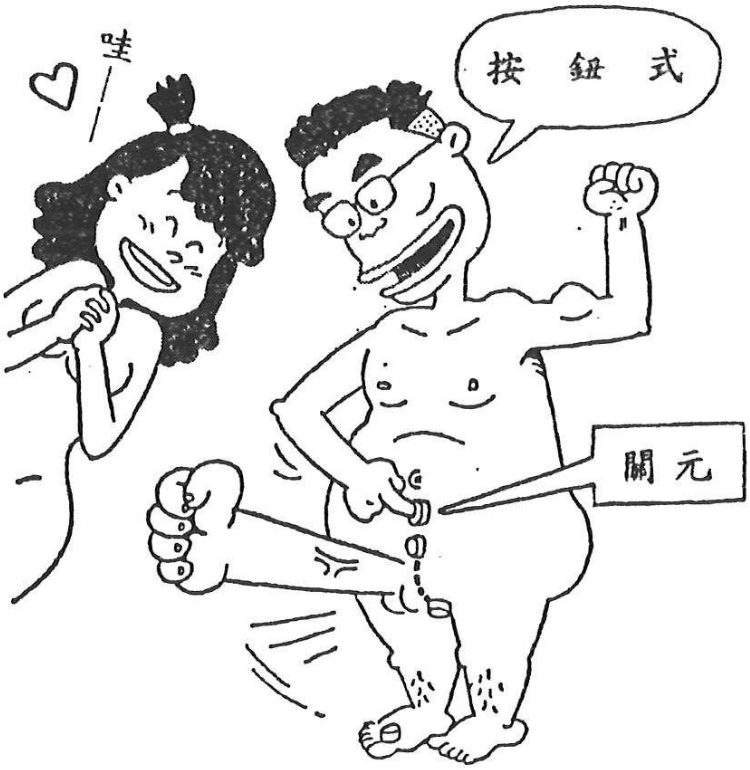
所謂送上門的肥肉不吃，實爲男人之恥；意思就是女人投懷送抱，如果拒絕的話是男性的恥辱。當然不會有人不要的，而是男性在女性極有意思的時候，陰莖却萎縮不振。在這種狀況下，大部分的男人都會非常地焦慮。可是很諷刺的是，愈是焦急，情況愈糟。

這時候應急的措施是，刺激增加性感應力的穴點看看。比你想像的更容易產生效果，不妨試試看，必定讓你驚訝於它的迅速見效。

最具代表性的是，位於脚大拇指指甲根部的太敦穴。按這個穴點，或抓住指尖用力地扭轉二、三次就行了。如果，效果還是不明顯的話，還可以刺激肚臍下方約九公分處的關元穴道。關元穴道是使生殖器官的活動更活潑的穴。若能從平時就養成按這個穴的習慣，當你需要時就不會出現美食當前却無福消受的窘境。

要講「即刻見效性」的話，其他尙有幾個重要穴點。

肚臍和心窩的中間有個中腕穴，以及膀胱附近，用指尖壓住這裡一陣子看看。



記住「緊急時刻」的一點復甦法。

生殖神經的根幹——前列腺一旦受到刺激，下腹部立刻產生充實感。

只要記住能使自己陰莖豎立的「穴道」，就可抑制焦躁感，鍛鍊身心。

【成功地鍛鍊下半身之秘訣⑦】

●熟悉性感帶也是鍛鍊之一

莫使鍛鍊下半身的努力徒勞無功

每位女性感覺的部位不同。只要曾經和幾個女人有過關係的男人，都應該知道這種情形的。同樣刺激肠腹，先前的女人攤倒，現在的女人却笑着跑開，反應各有不同。

女人的性感覺和個性一樣，每個人都不同。此外，即使進攻同樣位置，由於刺激的方法不同，反應大概也不同。女性終究是女性，不可能像機器人似地重複相同的反應。

有關女性的性感帶，在各式各樣書刊介紹了許多；但是，若無法記住這些部位的話，當對象不同時，將嘗到意想不到的苦頭。

好不容易鍛鍊的下半身，却因爲一味地單調愛撫，將使得女性興趣不高；那麼，先前的努力都將成爲泡影。

性感帶裡究竟有什麼

熟知女性的性感帶，挑起女性的「性」趣，對充分發揮鍛鍊下半身的成果極爲重要。下面就爲各位解說，女性有哪些性感帶，以及如何攻擊比較好。

首先，談談心理方面的性感帶。所謂愛撫，不一定只是肌膚的接觸。羅蔓蒂克的優美話語、愛撫毛髮，都能點燃女性的心。

其次像脇腹等，被男性碰到就會感到酥癢的部位；其因受情緒影響，促使大腦聯想到生殖器的刺激，誘發性衝動。這就是聯想性感帶。

再者，只要不是很粗暴地摸，就一定有感覺的純性感帶。例如：乳腺、生殖器官等，都是如此。

其次是錯覺性感帶。由於生殖神經從會陰部穿過肛門周圍到達脊椎，因此只要輕輕地按、摸這個部位，大腦就會錯覺生殖器官被刺激，產生性衝動。

另一個則是本文已介紹過的，與生殖器官有著密切關係的穴點。像身體前面和後面的中心線，以及起於脚拇趾穿過脚內側、與生殖器官、腹、胸、口連結的線，再加上手踝關節手骨外側約三分之一的部分等等。按、摸、溫暖這些部分，就有一種生殖器官感受到刺激的感覺。這就叫做經脈性感帶。

一面看著女性的反應，一面按、觸、摸、舐這些性感帶。針對女性較敏感的部位，做爲遊戲時的重點攻擊部位。只要這種愛撫的根基打得好，就能發揮下半身的力量。

此外，這些性感帶不僅限於女性，也適用於男性。希望有助於冷感症或晚洩症的人，促使下半身能變得更爲敏感。

⑮適量的一杯酒，可以醉倒她

曾經聽一位很熟的泌尿科醫生說。

有一位陰莖受傷的病人，來醫院請求治療。看起來是個很奇怪的裂傷。我覺得很不可思議，於是問他爲什麼受傷。結果那位病人很不好意思地低著頭說，因爲前一晚喝得太醉而徘徊在街道上，此時碰到一位女郎，她是名阻街女郎。價錢談攏後，逕赴賓館休息；可是，我已經醉得站都站不起來了，更別說是脫衣服了。好不容易脫下來了，結果失去重心摔在床上，導致下體擦傷。由於陰莖的皮被磨破，也無法做愛了，只好狼狽不堪地求診。聽起來眞遺憾，不過我那位醫生朋友說完之後大笑不已。

酒和性是不可分的。飲酒做樂的地方，附近總有些賓館之類；有些人不借借酒膽，根本不敢委身一試的。和女人做愛之前，酒也是不可或缺的培養情緒工具。

那麼說只要是酒，無論是什麼酒、怎麼喝，都是鍛鍊下半身。可是，站在快樂的性生活觀點來說，這種說法並不一定正確。就像文章一開始介紹的那位病人一樣，喝到爛醉後，什麼都不能做了。性交之前的酒，有著對應的喝法。

酒在喝了之後有一次作用，隔一會兒之後產生二次作用。第一次作用刺激副交感神經，達到

放鬆全身的功能。由於掌理陰莖勃起的是副交感神經，因此只要副交感神經活性化，勃起力亦會升高。

此外，酒的第二次作用主要影響大腦。使大腦的活動變得遲鈍，並痲痺知識性的所有活動，也就是使得大腦的知性與幻想力衰退。

因此之故，性交之前若要喝酒，最好利用一次作用的微醉。只需一口氣喝乾少量的烈酒就行了。年輕時，在二次作用抑止知性能力後發揮力量；不過年過中年的男性，或是有陽萎毛病的人，反而應該善加利用一次作用才對。酒的一次作用使得醉意快速地環繞全身，小鷄鷄也一定變得極有生氣。



⑯「語言的愛撫」，也是鍛鍊下半身的方法之一

遊戲前和她交談時，千萬不要談些生硬的內容。不但破壞氣氛，還會為這次的性交澆上冷水。諸如政治、宗教、文學等等的談話內容，都是些僵硬的對話，只會使交感神經興奮、降低性慾。這道理和人們常說的，想要延長射精的時間，只要數東西就行的道理一樣。數東西使交感神經開始活動，鎮壓性衝動、興奮。利用這種效果壓抑興奮，自然就能延長射精的時間。

年輕人想這麼做還可以；可是，有點陽萎的人在上床之際，最好多說些綿綿情話。例如：「妳的脖子看起來始終那麼地誘人」、「我們兩個人到歐洲旅行吧！」等等使她興奮的話。也可以談談其他像換妻俱樂部、SM遊戲等等，這類理性壓抑但內心却很想嘗試一次的禁止性交。

這種有情調的對話，依談話內容也可以說是主要的前戲，和撫摸她的效果相同。沐浴在這種對話的氣氛下，男女的性興奮都會升高的。

以後，上床時仍舊只會說些生硬內容的人，我只能說他愚蠢。不會用語言愛撫的笨男人，眞的是沒救了。

無論陰莖受過多少鍛鍊，或者體力超人一等，只要沒有這種來自語言的想像力、幻想力，不但無法提高她的興緻，還會使自己的性能力終結在低次元中。光知道插入、做活塞運動，根本不

是人類的性愛，倒是和貓、狗等動物一樣。

由於我輩人類的性是由大腦控制，因此純熟地使用語言愛撫，也是鍛鍊下半身的重要一環。所以，必須鍛鍊自己能夠說出有氣氛的對話。有空的話，看看色情小說或電影，鍛鍊一下性方面的幻想力和想像力，均是重要的下半身鍛鍊法。

若是對自己的會話能力十分沒信心的話，兩人一起看小電影也是方法之一。一面看錄影帶，一面淺酌些酒，放輕鬆地互相調情，或是在床邊漫舞一番都可以。總而言之，最重要的就是自我放鬆。



㊿足以左右持續力的小便，其「功過」如何

正想插入時，突然感到一陣尿意，正煩惱著「該上厠所呢？還是別去呢？」它不管怎麼樣，都讓人覺得洩氣。開始之前去上厠所，那又會把先前培養的氣氛打消掉；可是現在忍住尿意，或許在最高潮的時候又想去。這種情形常出現在遊戲之前喝太多酒的情況下。

可是，在那種情況下，不妨考慮看看自己的射精速度屬於哪一型。若能善加利用遊戲前的尿意，還能控制遊戲中的勃起力、持續力到某種程度，也不失為下半身的鍛鍊。

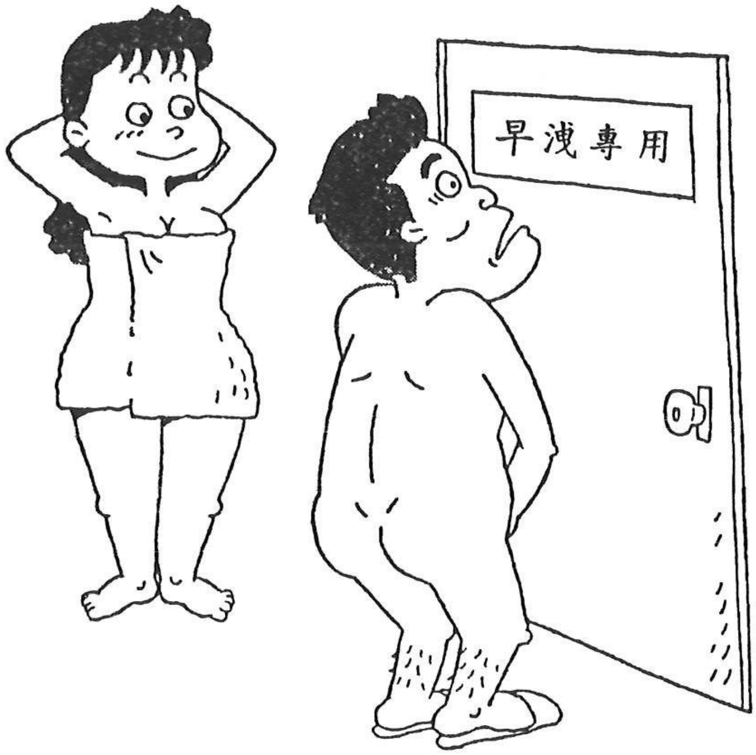
對勃起力沒有自信的人，在性交開始之前，不要上厠所，最好故意留住那分尿意感。不排尿就做的話，來自積尿膀胱的刺激，壓迫到膀胱周邊的神經，可提高性方面的刺激。

亦即利用小便的膨脹力做愛，對於有點陽萎狀況的人最為有效。

與陽萎的人相反者，是有點早洩，或是性經驗很少的初學者，若是在剛要開始之前有尿意的話，最好先去小便。由於他本人不習慣性方面的刺激，因此很容易勃起，如果除了龜頭的刺激之外，再加上來自膀胱的刺激，很可能一下子就暴發了。

因此，最好排光膀胱裡的尿，以免膀胱周邊的神經受到過分的刺激，導致太早射精。

當然，究竟能控制多少尿意是程度問題。至於無法忍耐而勉強壓抑做愛的問題，不在本章的



有早洩毛病的人，遊戲前最好先上厠所。

討論範圍內。尿意太強會無法集中精神於做愛，自然就無法持續進行。因此，利用排尿控制，總是要在可以忍受的範圍之內。

⑸⑻在女性的「入口處」可以進行龜頭鍛鍊之「深義」

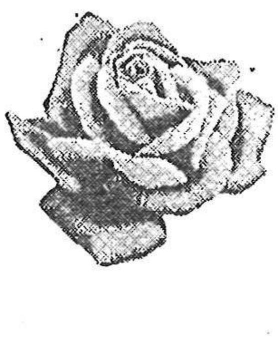
第一次做愛的人，當他插入時，往往都是急急忙忙地想插進去。事實上，能準確地插入當然是做愛的最大享受；但是，當你想特別鍛鍊陰莖的話，就千萬不要急急忙忙插入，最好預留一下遊戲的時間。插入時，也不要立刻插進很深的地方，而應握住陰莖，讓龜頭在陰道口觸壓一番，就像拿按摩棒在入口附近來回轉動似地繞，或者愛撫、碰觸陰蒂，如此不僅能讓女性高興，還能鍛鍊陰莖。

陰道內部就像個空洞一樣，能給陰莖的刺激很少。但是，由於陰道口的肌肉屬於隨意肌，收縮彈性很好，所以陰莖所受的刺激也很強。在陰道口來回轉動，對陰莖來說是個很好的刺激。重複這種遊戲一段時間後，龜頭部分習慣刺激，才能培育出極強壯的陰莖。

尤其對陰道口的刺激，可以得到來自愛液的濕潤感覺。讓陰莖遊走在陰道口，意味著讓它習慣於這種濕潤感。後面會再詳述。另外，手淫也是爲鍛鍊陰莖的感覺而做的，不過那種感覺是乾燥的；若一直給陰莖乾燥的感覺，而陰莖也熟悉那種感覺後，將無法滿足於陰道的濕潤感。如此一來，將產生「比起女人，還是我的手指比較好」的偏差感。若能偶爾給陰莖在陰道口的刺激，將不會產生偏差的感覺。

此外，這種前戲不僅能鍛鍊自己，還能提高女性的歡愉感。故意延遲地插入，會讓對方感到焦慮，更能煽起女性的期待感。然而在戲弄對方的同時，還得用陰莖不斷地給予陰唇、陰蒂刺激；她的情緒愈是提高，插入時的興奮將會更高。事後女性告訴你「你眞是高手呀！」的話，「男性本色」的自信應該會源源而出。

使用保險套做愛時，在套上之前進行這種刺激的話，黑色素會沈澱在陰莖的皮膚上，即所謂的「曬陰水」，可培育出英勇的陰莖。此外，用陰莖的龜頭「敲」，不僅能使龜頭部分的皮膚變硬，還能鍛鍊出較敏感的感覺效果。只是，即使不射精，陰莖口也會洋溢着精液，假使是不願女性懷孕的男人，最好限定在安全期裡使用。



⑲活塞運動是「風林火山」的鐵規

只要是缺乏經驗的初次者，插入時都想立刻進行激烈的活塞運動；可是，不論動得再怎麼激烈，女性仍得花段時間才能情緒高昇。激烈的活塞運動，往往只是男人單方面的自鳴得意。事實上，女性正忍受你那任性抽動引起的痛苦，而且很多男性愈是興奮就動得愈粗暴。這樣不但無法令女性滿意，男性方面也會因過分刺激而早洩。

不僅是活塞運動，男性對於自己的體位，活動都不可以太自私，應儘量壓抑自己，讓女性提高興奮。插入時，千萬不可動得太匆忙。有時候不動，反而迎合她的技巧。因爲，鍛鍊下半身的最終目的，就是讓女性高興。

陰道裡面有些褶紋，會刺激插入的陰莖，因此男性動得愈厲害愈有快感。此外，在「插入後搖動，會讓女人高興」的傳統觀念下，終究展開熱烈的活塞運動。

可是，女性對陰道裡面的刺激較無感覺。反倒是外陰部的刺激，較能感覺快感。與其勉強地在陰道裡做活塞運動，倒不如壓迫陰蒂或陰唇快感來得強些。插入時，外陰部和恥骨緊緊地密合，加強對外陰部的壓迫。不管你想怎麼動，活塞運動仍以輕微最理想，應避免激烈的上下運動。

嚴格說起來，即使不動也能讓對方達到高潮。和處女做愛時，動得太厲害的話，只會讓第一

次接受陰莖的女性感到疼痛，絕不會有快感的。插入之後不要動，用手或嘴輕輕地愛撫生殖器官以外的性感帶，一面用恥骨緊緊地壓著，刺激陰蒂和陰唇，就是處女也能得到最高潮。

讓女性達到高潮的要訣是，孫子的「風林火山」。也就是靜止如山，插入之初不要胡亂攪動。徐動如林，慢慢地動，升高女性的情緒。疾如風，她的性緻漸漸升高後，偶爾混雜些快動作。侵略如火，最後激烈如火時，才進行活塞運動。此中，最重要的是最初階段的「不動」。只要能做到這些，就算是箇中老手了。



⑹變換體位時必要的陰莖「喘氣」

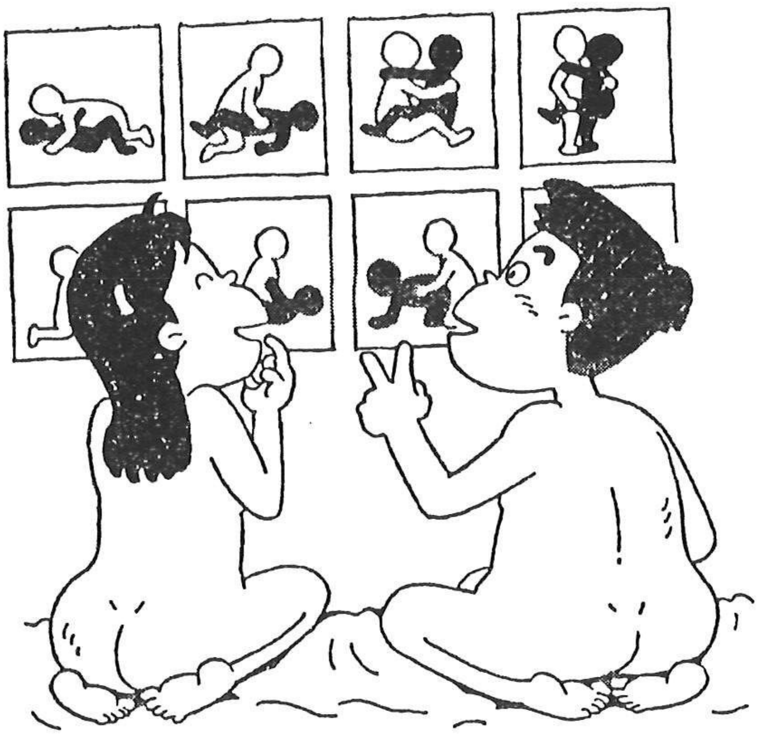
做愛中為保有陰莖的持久力，可暫時中斷，讓陰莖休息一下，效果將更好。至於那些性經驗少的人，根本無暇享受性交的樂趣，始終採行單調的活塞運動，直到射精，或者一插入就馬上射精。結果，一眨眼的功夫就做完愛了，女性連攀上高峯的機會都沒有。

唯有這種人才會煩惱著「自己是否早洩？」其實，那只不過是刺激得太過分。若想要持續陰莖的勃起，最好抽個空讓它休息一下。養成在空檔時壓抑一下高亢的神經，往往就在不知不覺的情況下鍛鍊出持續力來。

然而話雖如此，在做愛途中故意拔出陰莖，就那樣放在一邊，會讓好不容易有感覺的女性掃興。利用空檔休息最重要的是，不要讓女性意識到，而在極自然的情況下完成。因此，最好在遊戲中途改變體位。趁改變體位之便，故意拔出陰莖，讓陰莖瞬間休息一番。

一次做愛，最起碼也得換兩次以上的體位。從後背式改成正常體位，或是由坐姿改為後背式等等，儘量嘗試各式各樣的改變。不過在選擇體位時，不要一個勁兒地專挑自己喜歡的姿勢。應找出彼此都喜歡的體位，善加利用才是。

比方說，碰到不容易興奮的女性時，一開始的體位採女上男下姿勢。女性在上面時，男性的



改變體位時，讓陰莖喘口氣兒。

雙手可以自由活動，邊撫摸、邊找出她對哪一部分比較敏感，接下來換成自己喜歡的姿勢時，重點式地攻擊她的性感帶。採行這種方法，一方面能延續陰莖的持久力，而且也可提高女性的興奮，眞可謂一石二鳥之效。

⑥①活塞運動配合男性本身的角度

誠如前面所說，與其男性自顧自地做著單調的活塞運動，倒不如深深地插入密合後微微地動；又可以持久男性的時間，還能提高女性方面的興奮感。

可是，這並不意味著只需單純地密合運動就行了。還要參考男性本身勃起的角度，巧妙地應用槓桿原理，以加強對女性的刺激。

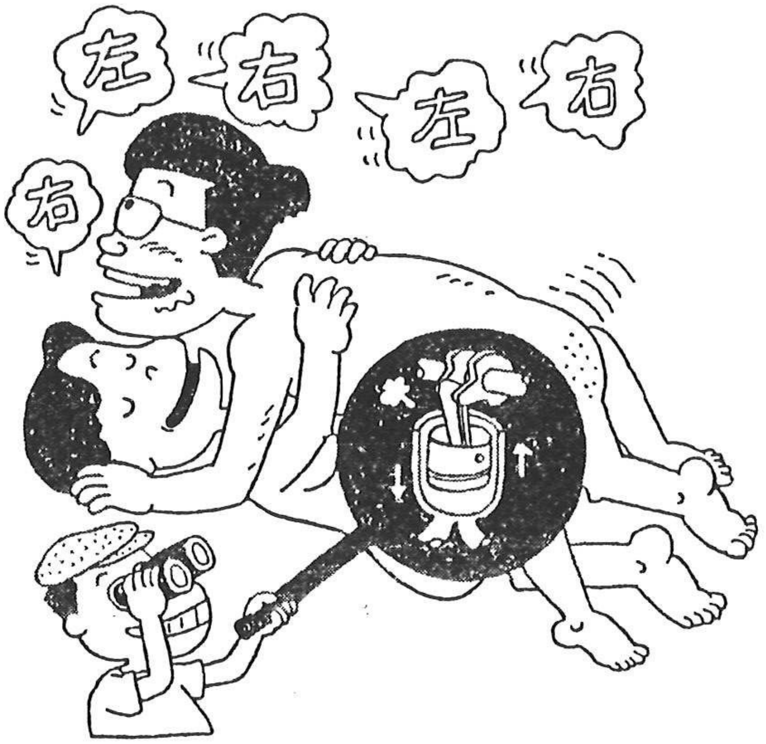
常聞女性的生殖器官有朝上、朝下的說法；然而不僅女性如此，事實上男性的陰莖也有上、下之分。隆起角度朝上的叫「朝上」，往下者自然叫「朝下」。

勃起角度高的陰莖，由於陰莖和女性生殖器官的角度呈銳角，插入時強烈地摩擦皺褶較多的陰道上部，帶來的刺激自然比較強烈。

可是，不要因為沒有角度而不做。若是朝下的話，以前後方向的身體移動為主，仍舊能給女性強烈的快感。

此外，插入之際，若能有意識地用陰莖摩擦女性陰蒂，增加刺激的話，將能更提高女性的快感。

這個摩擦刺激愈強，同時意味著對陰莖的刺激也很強。



活塞運動配合男性本身的角度。

來自女性的摩擦力愈弱，相對地持續的時間就能愈長；可是，習慣於這種「結束」力薄弱、嬌寵的陰莖，一旦換了對象，很可能受到意想不到的早洩來襲。

因此，平常就得鍛鍊陰莖，使不至於太過嬌寵。

⑹拘泥於射精會加重陰莖的負擔

前幾天聽到某位中年男性說，他的年齡愈大，性能力愈差，每個月和妻子做愛一次也成了道義責任。他本人對那種情形也無技可施。有一天在某雜誌上看到，如果不射精會引起前列腺肥大的文章；可是，要他增加做愛的次數又很困難，但是又很煩惱前列腺腫大。於是來找我談談，有沒有什麼好辦法。

首先我得下個結論，所謂不射精會引起前列腺腫大的說法，根本胡說；事實正好相反。這就像運動員的心臟，愈用得厲害愈腫大的道理一樣；前列腺射精的次數愈多愈腫大。於是我回答那個人，只要不射精就不需用到前列腺，則自然不會腫大。

同時，還有一事忠告。那就是做愛一定要射精的觀念，並不適用於中高年齡層。

那個人之所以把每月一次的「道義責任」視為煩惱的原因在於，他認為必須增加射精的次數。所謂性愛等於射精的觀念，男女都很根深蒂固。因此到了精力衰退的中高年齡後，認為即使一個月一次也一定要射精。這其實是大錯特錯的。

前面曾經一再提過，性衝動是由排泄衝動、播種本能及大腦產生的幻想等三項要素構成的。中高年人隨著前二者的衰弱，相對地大腦的性幻想比重提高。當然性方面的享受方法，也隨著年

齡有所變化。

換言之，假如年輕時的性交是享受射精快感之「射精性交」的話，那麼中高年齡層的性交，可以說是享受從開始到射精這個過程中的「肌膚性交」吧！年輕時，如果沒有射精那一瞬間的快感，就無法得到性交的滿足；然而隨著年齡的增加，縱使不射精也能享受性交的樂趣。性交是絕不等於射精的。中高年之後，對於性交也要有不同的想法才對。

只要能從「性交等於射精」這個束縛中解放出來，甚至每天都能做愛。不射精，末梢的血管也不收縮，對血壓較好。也說不定，壓抑射精反而增加「想射精」的慾望、加強勃起力，進而增加下半身的能力。洋溢出男性的自信，更能積極進取於白天工作上。



⑥3過了三十歲之後，每二次做一次不射精的「中斷性交」

前項已經提到過，年輕時還可以，步入中高年紀後，性交不再只等於射精；而「中斷性交」對保存精力，維持勃起力具有相當效果，因此不一定得過中年，其實三十歲的人，若能先了解箇中技巧也不壞。

特別是有點早洩狀況的人，還可以利用這個方法做射精的控制訓練，以延緩射精的時間。以三十歲之年齡來說，故意地壓抑射精是件相當辛苦的差事；然而習慣之後，可以相當自主地控制。雖然這次壓抑了但卻增強下次的性衝動，結果增加了無與倫比的力量。無疑是中高年時朝無射精性交方向走的最好預習。

那麼，究竟有何妙法足以防止射精呢？所謂「中斷性交」，並非簡單地利用意志力去阻止射精。此中，還得配合一些辦法才行。那個辦法就是，當你感到快要射精時，立刻停止感覺那分刺激的動作，儘可能地用力緊閉屁眼兒。

在別項也曾提到過，肛門的收縮肌和防止射精的括約肌，有著密切的關係；收縮肛門之同時，也收縮了抑制射精的閉鎖肌。換句話說，只要用力地緊閉屁眼兒，就能壓抑射精。

把這種情形假設在排尿上，你就會明白了。突然想小便時，一旦用力地縮緊屁眼兒，就連一

滴尿也出不來的。這是因爲肛門的收縮肌和抑制排尿的括約肌，其構造情形就和射精括約肌一樣有着連帶作用。

原本射精的括約肌就和肛門、膀胱的肌肉一樣，是可以經由某種程度的意識控制的；然而和肛門、膀胱不同的是，平常並未累積這種控制的訓練。

肛門和膀胱的肌肉，自生下來開始一直迫於需要地被動調節；相對地，射精的括約肌却鮮有這種機會。總而言之一句話，就是訓練不足。

換言之，射精的括約肌還是能夠控制的。因此，開始時自我訓練在射精之前停止做愛，其次是緊閉肛門，間接性地調節射精括約肌。

逐漸習慣那些動作後，這次改做直接收縮射精括約肌的訓練。如此一來，延長射精的時間還能輕易地解決早洩的情形，享受更多的做愛樂趣。



⑥④控制自如的會陰部刺激

沒有子女的夫婦們到醫院做檢查時，醫生都要檢查男性的精子。讀者中或許有人懷疑，醫生如何從男人體內拿出精子呢？做法是這樣的，醫院方面會預先準備一些挑起性慾的雜誌，請你在另一個房間內手淫。不過若自己仍無法取得精液時，醫生就會用手指插入肛門引發射精。

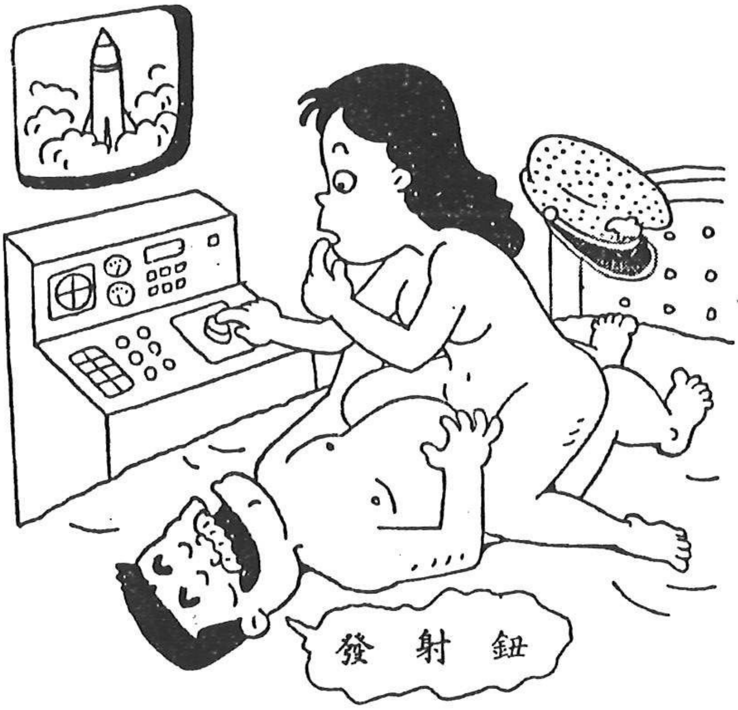
採行這種方法的話，不需給陰莖任何刺激，男性一下子就會射精。方法很簡單，醫生主要是按摩前列腺。

爲遲洩而傷腦筋的人，不妨利用這個方法！當然，不是要你把手指伸入肛門內。而是由身體的外側來刺激前列腺。其中最有效的刺激方法，就是會陰部的刺激。

所謂會陰部，位於生殖器官和肛門中間，那部分最接近前列腺。在性行爲中刺激的話，輕輕鬆鬆地就能縮短射精的時間。

一再地做活塞運動，却一點兒也不興奮。這時候，不妨將自己的手繞到後面，壓會陰部，或者請女性壓。

當然，在那種情況下，以女性在上或是女性騎在上面的體位最好；這樣子，女性比較容易刺激會陰部。



控制自如的會陰部刺激。

此外，如果女性不排斥的話，暫時拔出陰莖改採69式體位，一方面舐女性的生殖器官，一方面讓女性用舌頭刺激會陰部。

也有利用膀胱的刺激來引導射精的，即做愛前忍住想排尿的尿意先做愛，也是方法之一。

⑥⑤女性和男性都興奮的「三點愛撫」

人類不同於其他動物的重點之一，是能合理地使用我們的手。同時，手是人類特有的萬能工具。

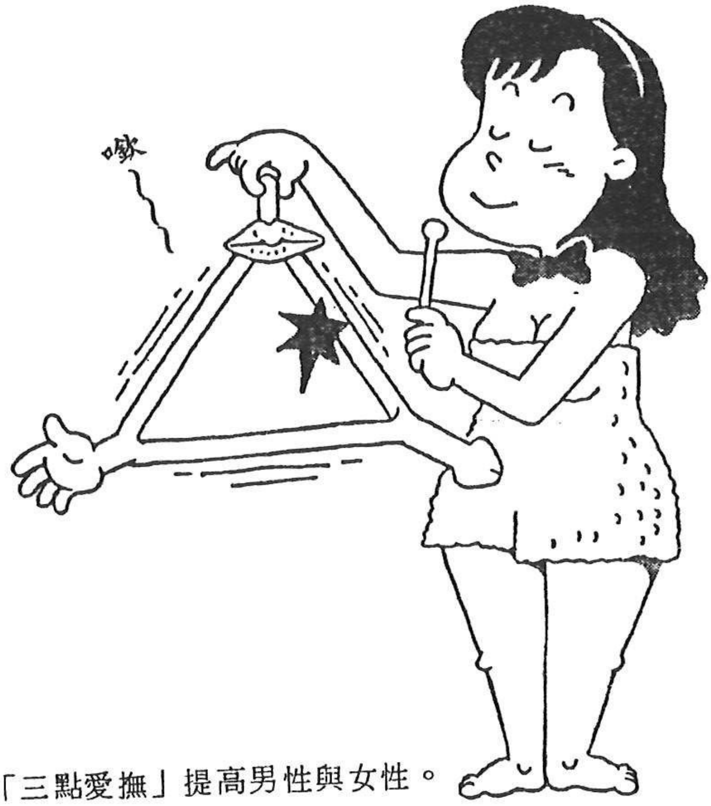
然而，很少人曉得利用這個精密的道具，充分地幫助做愛。當然，前戲時都不忘口手並用！但是前戲結束，正式插入後，全心全意地注意活塞運動，就很少讓手玩的。

很多人都誤以為只要有強壯的陰莖，就能讓女性覺得高興。其實不然，女性的性感帶並非只有陰道；女性的喜悅是來自全身性感帶的綜合而成的。

換句話說，要將女性導向最高潮，那麼在插入之後，還得用手全身上下地愛撫才行。射精後的撫慰女性，就和後戲一樣。看到女性歡愉的表情，男性的性慾更加滿足，他的自信心連帶地強化了下半身。

這種愛撫，亦即所謂「三點愛撫」鐵律。無論前戲時或後戲時，都要用口或雙手愛撫包含生殖器官在內的三個地方。插入時，用口和手愛撫另兩個部位。如此一來，將可大幅提升女性的興奮感。

進行這所謂三點愛撫時，口和手的愛撫最好挑比較容易進行的體位。比方說，採男性起坐和



用「三點愛撫」提高男性與女性。

女性傾斜上半身的起坐式的話，男性的手和口比較自由。採後背式，則手比較好用。

至於其他的體位，只要習慣的話，就能適當地使用口和手；不妨多想些適合自己的方法。

再說一次，鍛鍊下半身的最終目的，不外乎在博得女人的歡心。

⑯看透女性的高潮，是鍛鍊下半身的最終目標

學生時代，我也常常和友人去看小電影；或許因爲沒有任何性經驗，因此一看到電影中的性愛場面，就覺得渾身不自在。劇中不管是否前戲，女性都是一下子就躺著，並發出喜悅的叫聲。

不管當時或現在，這類電影都未經過嚴格的設計，製作成本低、時間又少，怎麼看都顯得粗製濫造。以觀衆的欣賞眼光來看，演出人員的演技都過分做作了。當然，也有少部分女性，或許對性非常敏感；可是一般來說，光是被異性碰到乳房，就會發出不可一世的叫聲，似乎並不存在。女性如果眞是那麼敏感的話，每天擠公車時，豈不聽到女性胸部不小心被碰到的尖叫聲此起彼落了嗎？

總歸一句，男性一定要知道女性由開始到「高潮」的情形，這才能向女性挑戰。最糟糕的是大部分的女性，基於順從男性的心理，往往裝出一付感受到性交歡樂的樣子，讓男性以爲自己已經達到「高潮」。結果，男人漸漸無法畫分「好像高潮」及「高潮」的區別。在對方實際並未達到「高潮」的情況下，自己很滿意有給了對方「高潮」。

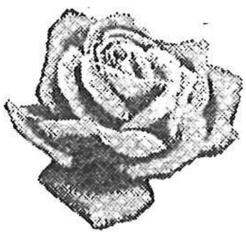
本書一再建議各位鍛鍊下半身，目的就是要讓女性嘗到眞正的「高潮」，而男人同樣也能得到愉快。給對方「高潮」可以產生男人的自信，進而工作充滿活力。基於這點考慮，如何辨別眞

正的「高潮」，正是男人首要的課題。

畢竟假裝的「高潮」，皮膚光溜溜的不着汗跡。而胡亂地呻吟、扭動，只需一點演技就能辨到。眞正達到「高潮」的女性，根本不需要任何演技的。

女性達到「高潮」時，首先陰道比什麼都豐潤，身體發熱、全身汗濕。感覺集中在陰道，臨到最高潮時，根本喊不出聲音。於是男性漸漸地要求，只會使對方興奮的、有耐性的性愛。

假如急躁地想給女性快樂的話，很可能會得到女性虛假的對應演技。這樣一來，一定到不了「高潮」。所以，想給女性「高潮」，最忌諱的就是男人的焦慮。



⑰「茶磨型」可鍛鍊陰莖

第一次看到男女性愛四十八式的圖片，或是有關體位的黃色照片，可能會驚訝於性交的體位竟有如此之多。或許很多人認為，其中除了一個體位之外，其他都是正常人不太嘗試的「異位」。為什麼呢？因為那四十八式之中，只有一個正常方式。

不過，這裡要請各位注意的是，對老手而言是「正常」的；然而這對初試者而言，並非最簡單的「體位入門篇」。原因是正常體位下，陰莖的插入角度和陰道口的角度有著微妙的偏差；如果男性不是老手，事情就很難順利進行。加上，男性無法用眼睛辨識女性的陰道口這個缺點。對象如果是老練的女性，還知道用手指導引陰莖；假若碰到的是沒有經驗的女性，那可真是一點辦法也沒了。此外，年輕情侶在這方面總是比較急躁，往往造成男性日後心理因素性的急性勃起不佳。那時，即使已刻意地做了各種鍛鍊，也會因而化為泡影。

為避免那種情況，我建議各位採取所謂「茶磨」的體位。亦即男性採坐姿，女性面對男性坐著，就像抱嬰兒那樣的體位。在這種情況下，男女雙方都能親眼目睹陰莖插入陰道的情形。對兩人來說，這象徵著「結合在一起」，可以提高心理方面的昂揚感；即便缺乏經驗，也能輕易地得到性的滿足感。而且，陰莖的角度和陰道的角度大致吻合，極易插入，最適合第一次做愛者。

要想第一次和女性做愛不失敗的秘訣是，前戲時確定一下女性的陰道可以塞入幾根指頭。然後再依此決定插入的體位。以不易插入的體位去面臨很小的陰道，只會讓你乾着急，往往就在這時候錯失了女性的情緒。

面對面坐下，就像在咖啡屋面對面喝咖啡的延伸，女性的抵抗較小。而且方便接吻、撫摸乳房的進行。而且，由於雙方互摸對方生殖器官是在極自然的氣氛下進行，因此接下來的插入，亦不會有太大的抵抗。

性是極幽雅的行爲。最初的失敗將遭到最大的失敗。爲避免那種情形發生，插入之後最重要的就是產生自信；也算是一種心理方面的下半身鍛鍊。



⑱不勃起也能插入的高超技術

有部小說寫到，陽萎的丈夫帶朋友到家裡住，把慾求不足的妻子塞給友人，然後自己躲在門後偷看；我認為陽萎者的心理缺陷應該不致那麼嚴重才對。畢竟，陽萎是「翹不起來是可恥的」強迫觀念之因素。

這是一種「女性恐懼」，若是無法去除這種心理，陽萎的情形就會更厲害，而且也改不掉「不翹起來就不能插入」的錯誤觀念。

不勃起就不能做愛的只有動物；對於擁有靈活的雙手以及豐富性知識的人類，只要在體位上多豐富性知識的人類，只要在體位上多下功夫，其實就很容易插入。因為女性的陰道構造，原本就是方便小而柔軟的東西進入的。

此外，雜誌上有關性愛方面的內容，常提到陰莖的大小、持續時間、次數等等資訊。事實上，性愛這種東西有著明顯的個人差異；如果，不將這些資訊拭得一乾二淨的話，將無法悠然自得於自我的世界中。

那麼，該怎麼做才能把柔軟的陰莖插入陰道裡呢？我勸各位不妨採用與男性面對面坐著的姿勢，這要比正常體位來得恰當。首先，男性上半身起來、兩膝彎曲張開、腳尖豎立。其次，張開

仰躺女性的大腿，空下來的雙手食指，好像綁石膏似地夾住陰莖，其餘的手指一面剝開陰道口、一面塞進去。只要不是陰道口很硬的處女，即使硬度相當不足，用這個方法也能輕易地插入。

插入之後，將女性的雙腿架在自己的肩上，採高足體位，身體微微向前傾，柔軟的陰莖正好朝下，與陰道入口呈垂直，那麼結合之後也不容易再脫開。預先若能準備凡士林、乳液之類的潤滑劑，將更容易插入。

接下來，男性一點點地扭腰，保持那種狀態一陣子就行了。雖然原本有些陽萎，但是在可以插入的喜悅，以及陰道內柔軟刺激的助長下，陰莖應該會漸漸地膨脹起來。等到陰莖真的變大後，就能進行活塞運動。

總而言之，只要擁有即使硬度不夠也能插入的安心感，穩定地進行前戲，就能放鬆心情。如此一來，不但能解除壓抑，還能十分堅挺實具，一石二鳥之效用。對下半身而言，這種自信心是最好的鍛鍊。



㊾「不拔六」不再是夢想

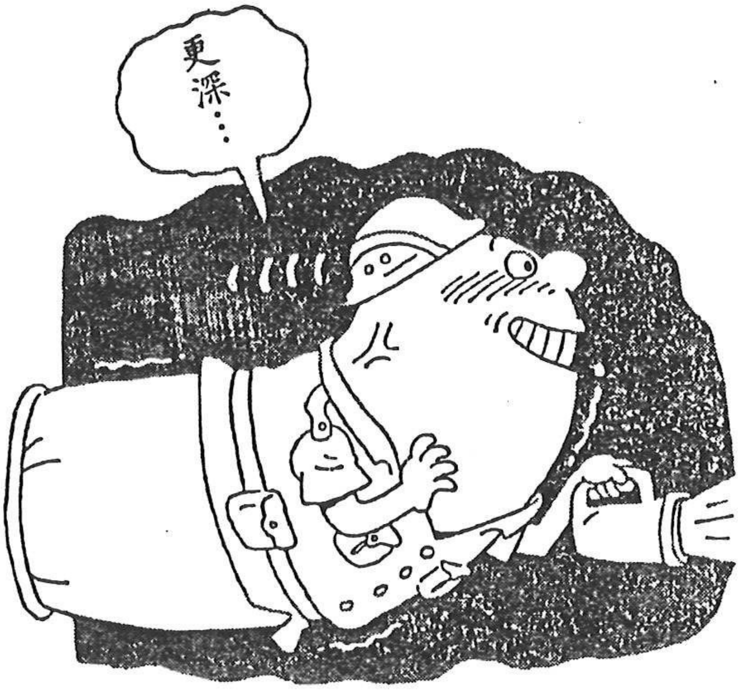
年輕時，射精後陰莖的恢復力很強；一旦射精後，即使不把陰莖拔出女性的陰道，也可能再恢復。俗稱「不拔六」，也就是不拔出來還能再恢復六次，此不同於平常人的陰莖恢復力。只要是男人，相信大都希望縱然達不到「不拔六」，也能達到「不拔二」吧！

事實上，年輕時的確有自由自在，爲所欲爲的能力；然而隨著年齡的增加，恢復能力也變差了。可是，千萬莫因此而悲觀。只要經常鍛鍊陰莖，雖達不到不拔六的境地，至少不拔二應不成問題。

陰莖的恢復力，和製造精子能力之類的體力較無關係，反倒和副交感神經及脊髓的反射神經活潑情況如何，關係深切。因爲陰莖的遲於恢復，係因這些神經在射精之後鬆弛，一直無法復原所致。想要鍛鍊陰莖的恢復能力，就得想辦法讓這些個副交感神經和脊髓的反射神經儘快恢復。

至於如何使這些神經早些恢復，就得想想射精的方法。換言之，射精時儘量在陰道深處射，陰莖恢復得比較快。陰莖根部集合了包括鼠蹊管、陰莖韌帶及各種神經等等。一旦把陰莖插得很深，那麼這個部分正好頂著陰道口，因爲受到壓迫刺激，就能夠鍛鍊陰莖的恢復力。

此外，射出後儘量不要立刻抽出陰道，藉以加強大腦的性感刺激，對鍛鍊下半身的恢復力幫



射精在陰道的最深處進行的話，恢復起來也比較快。

助很大。再加上一直放在陰道裡，可使女性再度興奮，更活潑地活動陰道口。

附帶說明一點，想早些恢復，使用束口型保險套也是方法之一。由於束口型保險套在射精後仍能套住陰莖，因此下次勃起不需大量的血液。

【成功地鍛鍊下半身之秘訣⑧】

●強精食物並非特別的東西

每天都能攝取到强精食物

一般人一聽到增強精力，立刻就會想到生鷄蛋、山藥汁、鰻魚之類的黏稠狀物，或者大蒜、鼈、蝮蛇等等強精食物，要不就喝市售的荷爾蒙劑。

事實上，蝮蛇及鰻魚等之強精食物，確有相當效果。比方說，蝮蛇含維他命E，一種幫助下半身血液循環的氨基酸以及名叫歐啡精的物質，吃了之後的確精氣倍出。此外，最足以代表黏滑食品的鰻魚，富含製造我們人體蛋白質的各種氨基酸，以及大量的構成精子之力保核酸。

可是，也不可能天天吃鰻魚或蝮蛇呀！而且，真叫你每天吃大蒜、鼈、蝮蛇之類的東西，最後也會厭煩的；說不定腸胃較弱的人，還可能因此拉肚子呢！

另外，市售的荷爾蒙劑確有暫時的顯著效果；然而，長期服用的結果，將破壞身體原有的製造荷爾蒙功能。因此，最重要的是不要只想吃這些強烈的強精食物，而應該平

均分配一些可提高精力的食品，保持攝取均衡的飲食。

小魚乾也是强精食物之一

鍛鍊下半身的基本飲食，就是攝取燐脂質。燐脂質存在於動物的骨頭裡，具有提高副交感神經興奮的效果。長期食用鷄骨、小魚乾之類食物，不知不覺中勃起力、性衝動的力量將提高。因此，最好養成吃小魚乾的習慣。此外，多喝熬骨的湯類食品。

再者，核酸是製造細胞、遺傳因子及精子所不可欠缺的物質。文蛤、蝦、蟹、竹筴魚等魚貝類食品，都富含核酸。多吃這些魚貝類可補充新鮮的核酸，並鍛鍊基礎精力。其次，同樣是魚貝類的青魚、沙丁魚、鰹魚、青花魚、鮪魚等等，均含大量的不飽和脂肪酸（ETA）。這個ETA具有防止血管中膽固醇沈澱的功能，是避免肥胖及精力衰退的大敵。

此外，可調整末梢血液循環及自主神經功能的米糠胚芽，以及富含副腎皮質荷爾蒙素必需之維他命C的蔬菜、水果類，都算得上是日常攝取得到的強精食物。

增進精力不一定得花高代價，吃些特別的強精食物，倒不如想想辦法，多攝取些營養均衡，容易吃到的強精食物。

⑳射精量一半，歡樂感二倍

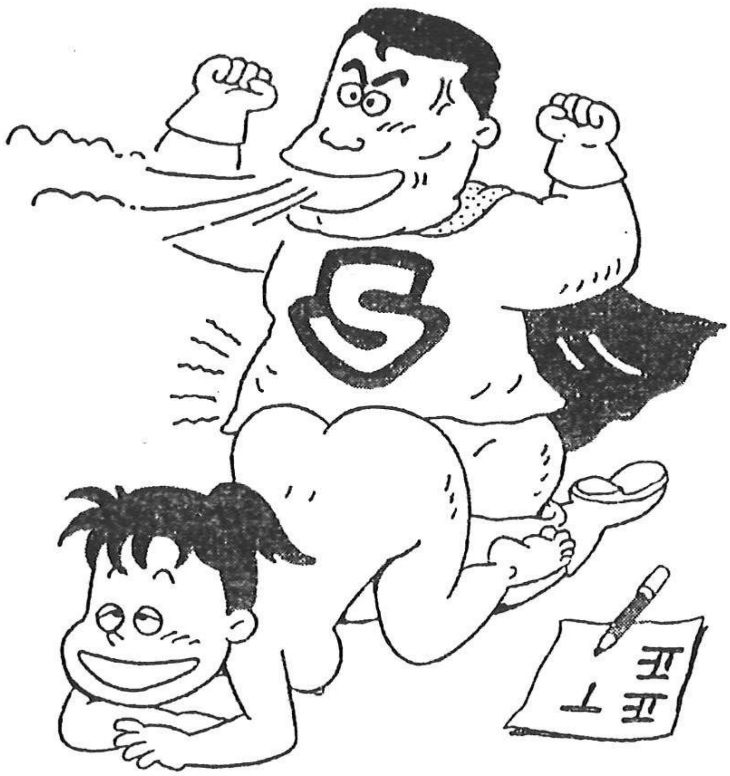
有個笑話故事。某商人的女婿，一個接一個地年紀輕輕就死掉。他家的女兒，是個精力旺盛的女子。要想在那種女人眼前輕易過關，可不是件容易的事。一個晚上幾次自是不在話下，然而每天晚上都得持續，任他鐵打的金剛也會精氣殆盡，男人終因生病而亡。某位男子聽到這事，頻頻看著老婆的臉，喃喃自語地說：「唉！我還眞長命。」

娶個那樣的美女爲妻，男人究竟是幸抑或不幸也很難說。然而就正常的性來說，女性比男性頑強；被妻子或情人糾纏二、三次而不精疲力盡的男人，實在少之又少。年輕精氣充沛時已然如此，更何況男人一過三十歲，身體的新陳代謝衰落，一晚來個幾次就顯得困難重重。

女人因而不滿，導致直接或拐彎地責怪男性。男性也自怨自艾於身體的衰落，乾脆將一次的射精分爲二次，祈求保住實力。

所幸，這個分割射精只要訓練就可以做到。一次做完的事分成兩次，簡直稱得上是秘法中的秘法，至於做法可按下列說明行事。

迎接性交的高潮（climax），接近射精的時候，通常都是突地放鬆緊張、吐口氣；但是，假如想保留射精的話，只要反過來下腹用力、吸氣就行了。



射精途中下腹用力的話，射精量只有一半。

如此一來，腹部壓力減輕，自然能在半途抑止射精。經過幾次實地操練後，不久就會以原本一半的量完工，同時還能促進陰莖的及早恢復。

我同樣推薦這個方法，給還不會中斷射精，或是不射精就無法得到滿足感的年輕人，因爲分別射精可產生無與倫比的力量。

⑪只是洗澡實在太浪費的恢復體力淋浴術

好不容易有機會和女友上床，却在射精一次後就完蛋了，只會攤在那裡睡覺。這是對自己的耐久力、恢復力缺乏自信，一開始就放棄第二次射精。特別是過了中年的人，這種情形尤其多；但是，實在不應輕易地放棄。利用淋浴的溫水，這種身邊的簡易下半身鍛鍊法，就能使陰莖勃起，讓你再度走回臥室辦事。

或許你會認爲，和她上床後去淋浴會流很多汗；然而，這個淋浴可不是叫你光在那兒沖水，那可眞是太浪費了。射精一次後，馬上起身淋浴，充分地由恥骨部分往陰莖做溫水按摩；溫度以稍熱爲佳。另外，肚臍到陰莖之間，有許多和生殖器有關的穴點，利用淋浴的溫熱效果刺激這些穴點。

做這些刺激，不僅促進睪丸的血液循環，對陰莖本身而言亦是再好不過的刺激。再者，常刺激這些部分可消除副交感神經的鬆弛，順利地發動勃起的反射，達到再度勃起。

最好還能對位於陰莖根部兩側的鼠蹊管，特別做重點刺激。鼠蹊管是和連接睪丸的神經並排之輸送血液血管。刺激這裡，促進血液循環，使血液順利地流入血管中。利用淋浴的溫水溫熱，使血液源源不絕地流動、活性睪丸。



射精後，提高恢復力的淋浴法。

假如沒有淋浴設備的話，想想其他辦法應該也能得到冲洗淋浴的效果。例如：可用刷子或尼龍搓巾，一再地按摩陰莖的根部上側、恥骨部分，效果也一樣。



⑫敷衍了事的後戲，對身體不好

男人和女人對性交的期待，或是性慾，有著極大的隔閡。總而言之，男人的性慾就是插入女性生殖器官內射精，屬於非常即物性質的。相對地，女性對性愛所持的慾望，是種與心愛的男人身心結爲一體的心理傾向。也就是說，女性希望的倒不是插入本身，而是經由插入所產生的心理性整體感。

有關男女這方面的差異，可用生理學加以說明。女性做愛時，得花上相當時間才能達到高潮境界；然而一旦達到之後，很難從那種狀態覺醒過來。雖然不容易升高，但是只要升高一次，就能長久持續那種狀態。這是因爲精子到達卵子的地方，亦即受精，必須花三十分鐘左右的時間。那段時間，爲方便受精，子宮的血液循環必須良好才行。

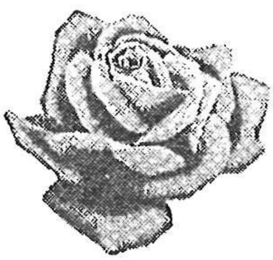
不同於此的男性，一射精就立刻自高潮覺醒，這是動物的本能使然。因爲，自然界的敵人太多，做完愛之後沒有發呆的時間。男性做愛的任務就是射出精子，射完之後的工作是守護自己和女性，以免敵人攻擊。因此，做愛之後必須立刻提高交感神經。

但是，做愛時一定要把這種男女的差異裝進腦海裡。常有男性在射完精後，渾然不顧後事地側個頭就打鼾。這樣的人就算被女性厭惡也沒話說。

假如你還想和她有下一次的話，不要顧慮現實的人類社會中，還會出現像動物突然被襲擊的情形，好好地注意這三十分鐘吧！只有能夠滿足女性那分想接受愛的男人精子，達到整體化願望的男人，才能把下次的性愛做得更好。

做完愛之後，埋首於這個等待受精的三十分鐘裡，短暫地擁抱女性，說些溫柔的話，讓她得到心理方面的滿足。一旦給她滿足感後，下次的性交才能充分地享受。假如女性無法自對方得到心理性的滿足，下次不可能再和那個對象進行。那樣一來，兩人的性愛變得冷淡；就連好不容易鍛鍊成功的陰莖，也英雄無用武之地。

因此，習得滿足她的體貼和技術，理解女性的生理和心理，以及訓練自己優雅、溫柔地對待她，都是鍛鍊下半身所不可缺少的。



⑬約定好做愛後，好好地睡一覺

很多人都在抱怨，做完愛後總覺得身體很重，去除不了遲鈍感覺，並且疲倦感十足。事實上，長期婚姻生活的定期性交，事後確實有倦怠、睡意、乏力感俱來的疲憊感。可是，與其說這種疲憊感是肉體的，倒不如說是神經方面的。

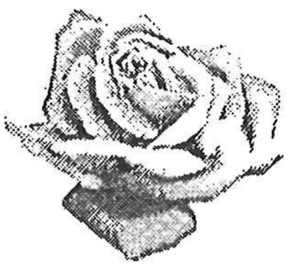
總而言之，遊戲過後抱怨疲憊感的人，大部分屬於瘦子型、神經質、低血壓、內臟下垂者，一旦射精就很難恢復。因此，感受到的疲憊感比實際來得強。所以，為消除疲勞而打算睡覺時，反而情緒高漲、無法好好地睡覺。結果由於睡眠不足，反而眞的造成體力衰弱。

前面也曾提到過，射精後恢復緩慢，並不是因為精液的不足、卡路里的消耗、甚至體力的衰退，而是因為腦脊髓放出精液的反射功能，導致暫時性地鬆弛所造成的。這個鬆弛的時間，依年齡而不同。通常年輕人的這個反射功能鬆弛，能立刻恢復；然而，過了某個年齡之後，鬆弛狀態漸漸變得很難恢復。

認為射精後的恢復力減弱，是基於這個反射神經的鬆弛時間拉長就對了。因為恢復力變弱，因而決定「為了趁早恢復疲勞」，於是做愛後立刻睡覺；結果，鬆弛現象因睡眠而加重，反而增加多餘的鬆弛。如此不但無法恢復，第二天起不了床，一整天的情形更糟。

可是，在射完精的那一刻，反射功能尚未鬆弛時，下意識地走動、採取正確姿勢，藉此恢復日常步調，將可以強迫鬆弛現象恢復。這不僅限於下半身而已，算是全身的鍛鍊。換言之，做完愛之後，不要就那樣子倒頭睡覺。至少應花一小時的時間，讓自己的身體節奏重回日常活動的步調。諸如：看電視、抽根煙、看報紙、冲淋浴澡等鬆弛筋骨方法。如此一來，不但做完愛後能夠好好地睡覺，而且疲勞也不致殘留到第二天。

此外，想使這個做法更有效的話，睡前不妨做做拉背骨的運動。首先起立，讓背脊椎呈倒S型似地，故意用力於後頸部和背肌；同時，採腹式呼吸，且臀部向後突出。腰椎往前拉、後頸部往後拉地，集中意識晃動身體，效果將更理想。



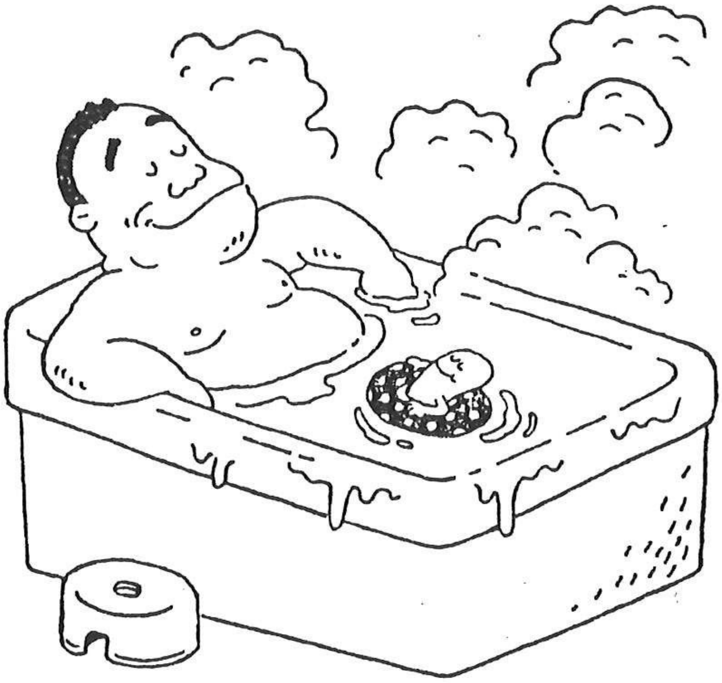
⑭遊戲之後，好好地泡個舒服的熱水澡

隨著年齡的增加，性交的恢復力變弱，射一次精後，很難再翹起來。前項曾說過，射精一次後始終翹不起來，並非因為體力而是神經的問題。

大部分的情形是，射精後副交感神經和脊髓的反射神經鬆弛，一直無法恢復原狀造成的。年輕人的新陳代謝旺盛，再加上副交感神經活動頻繁，因此射精後的鬆弛時間也不長，故能很快恢復。當然，陰莖的恢復也很快。可是，年紀變大後，副交感神經的功能變弱，一旦射精後就變得很難勃起。很多人都誤以為，這是「疲倦」造成的。

遊戲後想要去除疲勞、恢復勃起力，就得鍛鍊自己別把精神集中在陰莖上，而應設法改變氣氛情緒、放鬆身心。可是，話雖如此，並不是要你把她丢在床上，自己去看電視，或是在房間裡散步。這時候，不妨冲個澡。冲個溫水澡，不但能改變情緒，還能使局部，或整個身體的血液循環變好。

沒有淋浴設備的話，在浴缸泡澡也可以。可是，千萬不能蜻蜓點水似地泡一下就起來了。那樣的刺激太強，反會刺激交感神經，產生壓力。最好泡在三八～三九度的熱水中，慢慢地享受。不過，無論多舒服，泡得太久還是會使身體疲倦；因此，大概泡個十分鐘就行了。在熱水的浸泡



避免疲倦殘留至第二天，舒服地泡個熱水澡吧！

下，情緒因而轉變，副交感神經的活動更活潑，疲憊感也將消失得無影無踪。

像這樣每次結束之後，利用淋浴或泡澡方式，你將在不知不覺中提高下半身的力量，並且同時解除疲勞。

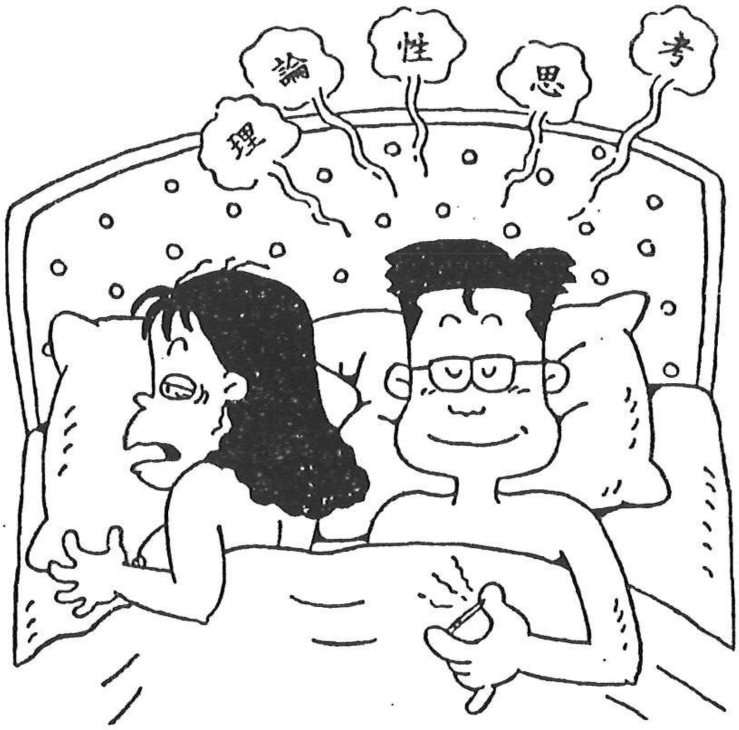
⑺一根牙籤可消除性愛的疲勞

人類在進入睡眠之前，會有大約數秒的意識混淆出現。譬如，可以想出複雜數學方程式的數學家，會忘記九九乘法；想到愛人就會面紅心跳的人，會忘了愛人的名字。結果在下一瞬間，他們無法安靜成眠。睡眠國境裡，似乎嚴禁人類帶著所謂理論性思考這個「行李」進入；如果帶了這個行李，就很難進入夢的國度。夢之所以始終是個混亂世界，其原因在此。

失眠症的人睡不著，是基於「非睡不可」這個理論性思考，亦即高等的頭腦活動，始終不肯讓「想睡……」這個非理論性的，曖昧模糊的知覺活動移入。換句話說，這個非理論性的、曖昧，就是交感神經無法順利地轉換成副交感神經。交感神經升高時，整個頭腦被「應該趕快睡覺」、「那個工作該怎麼辦」的雜念占滿，導致緩和緊張的這個睡眠前提，始終無法進行。

做愛之後，睜著眼睛無法成眠，也是交感神經作祟。引起睡意的副交感神經受到交感神經的壓抑，理論性思考這個行李一直無法被擱置，才會發生睡不著的情況。

這時候，若能知道如何將頭部的高等頭腦活動轉變成動物知覺活動的要訣，可就方便了。比方說，可用拇指和食指夾住牙籤的兩端。若握得太用力，手指會痛，自己稍加調整。由於這種情況下，「痛」這個知覺往往優於理論性的思考，因此頭腦活動漸漸後退，不久睡意來到。



爲遊戲後無法成眠的人所準備的「牙籤睡眠術」。

刺激穴道時的快感，淋浴沖掉汗水後的乾爽感等等知覺反應能夠解除緊張感，道理和這個相同。知道這些緩和緊張的方法後，應該不會再爲失眠而煩惱才對。

這種沈穩的睡眠，正是第二天精力充沛的泉源。

【成功地鍛鍊下半身之秘訣⑨】

●用「色」鍛鍊「幻想力」

先前曾一再地提及，男性的「幻想力」和提升性能力有著密切的關係；而「色」正是刺激「幻想力」的一種。原本，男性對視覺方面的刺激就比女性來得敏感；如果夫妻間的性太過墨守成規，那麼奉勸各位不妨借助這個「色」的力量。

比方說，女性的內褲通常不是白色、就是米色的；不妨在這裡做個大膽的改變，改穿紅色或黑色等顏色的內褲看看。一般來說，皮膚白的女性適合穿白、黑、紅色；而皮膚較黑的女性，適合粉紅、黃色。不過，最主要的是為挑起男性方面的幻想，因此只要能引起他的注意，什麼顏色都沒關係。如果，女性猶疑不決該買什麼顏色的話，不妨由男性代為選購。

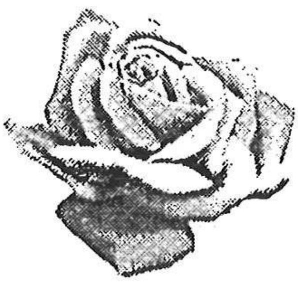
男性的內褲也一樣，不妨穿着讓女性感到「很有男人味」的藍色、綠色內褲。不過，切勿專斷獨行，重要的是配合女性所好。

此外，不僅內褲而已，改變臥室燈光照明的「顏色」，亦能輕易地改變氣氛。配合

著每個時候的喜好不同，多準備幾種不同顏色的小燈泡，讓臥室變幻成不同於平常的特殊空間，如此一來應該可以享受到不同以往的性愛。

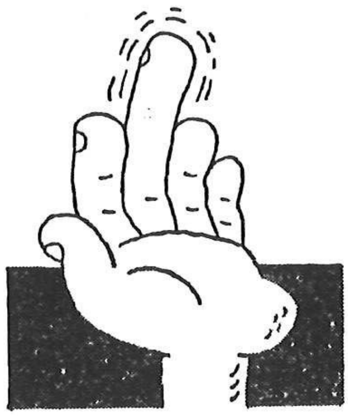
不管怎麼說，強化「幻想力」最重要的工作就是積極地營造氣氛。





第五章　手淫時的鍛鍊

●一個手淫時的做法，就能強化實際作戰



〈本章前言〉

三〇年前，到我開業地方來的病人，百分之六。談論的是性器短小、早洩的問題；有關遲洩或陽萎的討論，僅占三～四％而已。然而，現在正好顛倒，短小及早洩只占百分之十，遲洩及陽萎則占了四十％。而且，半數以上的病人是二〇歲前後的年輕人。在此希望讓各位了解，年輕人的遲洩和陽萎是如何激增的。

究竟爲什麼會變成這樣呢？根據我的想法，原因出在手淫的做法有問題。

和現在人比起來，性方面知識對以前的年輕人而言，簡直可以說是極「奢侈」的東西。整體來說，當時普遍缺乏性方面的資訊，所以只能一方面在自己頭腦裡導演「性」的幻想，一方面進行手淫。

前面一再重複，性是由排泄本能和播種本能，再加上大腦的心理性刺激所成立。說得嚴格些，以前的年輕人只知道「自慰」這個字，所以都在自己的腦中幻想、手淫。結果，不知不覺中鍛鍊了大腦的性中樞。因此做愛時，大腦的性功能反應靈敏，能夠適時地射精。

然而，現代的年輕人大不相同。市面上有關性方面的資訊充斥，刺激每天四面八方地飛進眼睛、耳朵裡。而那些刺激都是被動的映像資訊，因此幻想能力比以前的人要差得多了。

手淫意識雖然很快，但是由於已經熟悉刺激，頭腦裡什麼也不想，手淫的目的只是摩擦生殖器官，以求得強烈的刺激。此外，不那樣做還不會射精。

因而，即使女性擺在眼前，也得不到想像的刺激。隨着年齡的增加，這方面的知識亦增多，產生非射精不可的急躁感，然而，那份焦慮反而使括約肌產生緊張，愈發延遲射精。遲洩的情形愈多，陽萎的年輕人也愈來愈多。

本章爲各位解說，如何消除這種年輕人手淫產生的弊害，過健全之性生活的鍛鍊方法。此外，許多結了婚的男性，背著妻子手淫的情形也很多。現在爲各位介紹的方法，不論未婚、已婚者都能做，希望能讓你成爲快樂的男人。



⑯提高耐力的要訣在於要出不出的狀態

通常，手淫是爲排出滯積體內的精子。其中也有一些人並未積存，只是爲了自己喜歡。不過，通常心中一定積存著慾望不足，爲了發洩才手淫。由於專心一致於排出，所以往往一氣呵成，很快地射精。雖然噴出之後，有種釋然的柔軟感，但是就鍛鍊陰莖這層意義來看，這種手淫簡直可以說是毫無意義。

然而習慣這種一貫式手淫之後，眞正粉墨登場時，往往會變成早洩。他根本不管女性的反應如何，只是一味地做著活塞運動，尋求達到自己目的。

不過話說回來，性愛這種事原本就要和女性共享的。早早地讓自己滿足，而不給對方滿足感的話，根本不算是成熟人士的性愛。勃起的耐久，可說是評估男性的一個標準呀！

那麼，該如何做才能持續勃起呢？爲達此目的，必須具備即使想射精也能忍得住的控制力。這種控制力，可由平時的鍛鍊培養得來。前面提到的，不贊同一貫式手淫的原因就在這裡。

換句話說，即使是累積到快暴滿的手淫，也不要一下子就射精。感覺想射精時，突然中斷那個行爲，稍作中場休息一下，然後再開始。只要按這個方式手淫，自然就能控制射精了。

這種「中斷射精」，當然需要意志力；不過，若能加上一些辦法，效果將更好。比方說，冲

個冷水澡，或是用濕毛巾包住陰莖，可令充血狀態的陰莖，保持冷靜。

或者抽根煙、稍事散步一下，都能壓抑高漲的情緒。此外，膀胱裡積尿有時會刺激射精，所以最好在手淫前小便。

總而言之，手淫的目的並非單純只爲射精。當你想手淫時，不妨將之當做訓練耐力，要出不出的一種方式，以達到提高持久力的目的。



⑰「中斷射精」是擴大面積的最好訓練

某位年輕人到東南亞旅行時，召妓陪宿。他託旅館人員找來一名女性，洗好澡後光著身子走回房間，那個一直盯著他那部分看的女人，眼睛閃閃發光地用生澀的中文說：

「你的那個……好大哦！」這句話給那位青年帶來很大的勇氣，自然無需贅言！從此以後，據說這位青年對自己的男人本色充滿自信，無論工作或遊戲都非常積極。

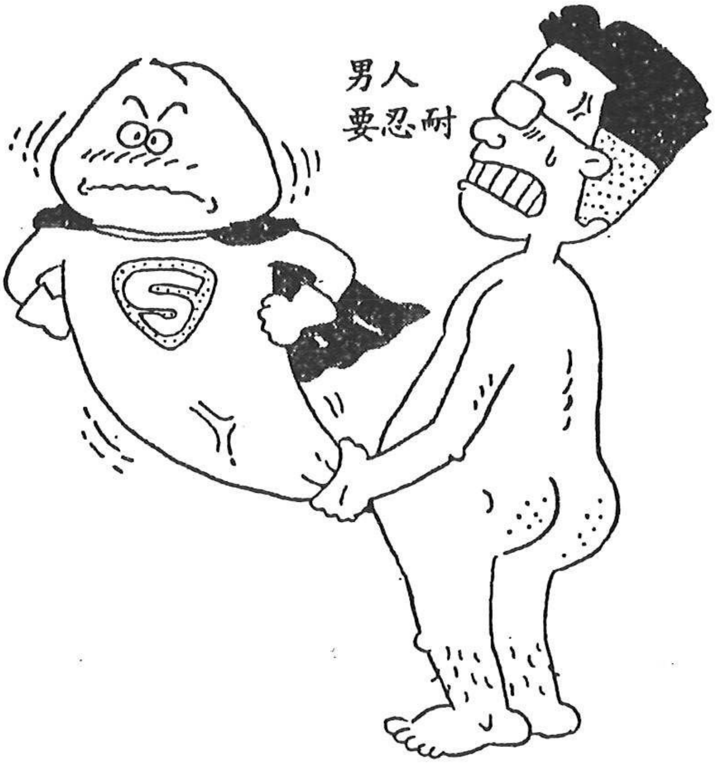
或許女人的那句話，只是奉承顧客的一句慣用語；但是那個東西的大、小，對男人來說實在非同小可。當然不是只有「大」才能，小的也能充分地愉悅女性。

然而話雖如此，大部分來找我的男士，都十分苦惱於自己的那部分太短小；看來，男性都希望自己的性器是「大的」吧！

那麼，要怎麼做才能使陰莖變大呢？方法之一是前面曾經提到過的——手淫「中斷射精」。

所謂勃起者，就是陰莖充血的情況。平常一點點慢慢流的血液，因爲性中樞的興奮而充斥整個陰莖。

因此，手淫時忍住射精，且保持這個狀態，讓龜頭部分充血，迫使皮膚一點一點地擴大。每次手淫時，重複一次這個動作，應該可以使陰莖變大才對。



「中斷射精」是擴大面積的最好訓練。

要讓龜頭部分充血，還有一個方法，就是緊緊地握住陰莖的根部。因爲這樣一來，正好堵住了聚集在龜頭部分的血液還流口。充血不但使陰莖變大，而且當充血充得愈厲害時，陰莖的知覺神經也變得愈敏感，這點大家都想不到吧！這可以說是鍛鍊陰莖的尺寸和敏感度的一個方法。

⑱乾的手淫刺激不若濕的手淫刺激來得眞實

以前蒟蒻是許多男性的手淫之友，然而現在眞正使用的情形並不多見。話雖如此，不過它還是有存在的道理，因爲蒟蒻的刺激是濕的。

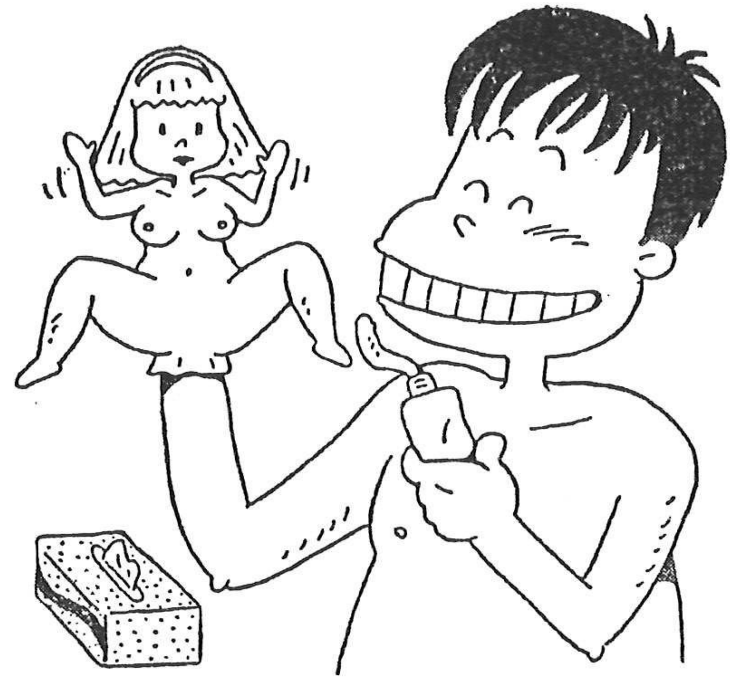
一般手淫只給陰莖乾的刺激，然而實際上，女性的陰道是非常濕潤的。換句話說，手淫和眞實場所上給予陰莖的刺激，在性質上截然不同。

因此，假如習慣乾性刺激的手淫之後，眞的和女性做愛時，刺激雖然很溫和，却留下不滿足之感。由於對乾的刺激較爲敏感，一旦碰到女性的陰道反而有點冷感症的情形發生。這不但是遲洩的原因，甚至變成非得手淫才行的遠因。

假如手淫的目的，只是單純爲射精的話，那麼乾性刺激也無所謂。然而，心理若有一絲鍛鍊下半身的意思，則最好莫用此法。縱然，手淫似乎沒有以濕刺激方式進行的。

除了蒟蒻之外，另有改變刺激爲濕性的小道具。比方像藥房可以買到的凡士林、乳液等，把它均衡地塗抹在陰莖上，用指頭轉動刺激陰莖，或者用手掌溫柔地上下運動，試一試如同插入女性陰道內的感覺。此外，乳液類可選擇婦女一般使用的化粧保養乳液。

正如同女性的身體是細緻的一般，男性的陰莖也是細緻的。由於陰莖對緩慢的刺激反應靈敏



使用凡士林或乳液，可增加手淫時的濕刺激。

，因此手淫同樣可以享受到性交時的緩慢節拍。若能習慣於溫柔且濕濡的刺激，將是男性眞正面對女性時可以發揮「男人本色」的秘訣。

⑲「幻想」鍛鍊陰莖的勃起力

近年來，聽說戀母情結的青年有增加的趨勢；而到我這裡來商談的男性中，那種傾向的人的確增加了許多。他們的特徵是，做所謂「戀母手淫」。

所謂「戀母手淫」者，就是不讓自己的手使陰莖勃起。比方用棉被壓著陰莖射精，不用自己的手積極地使之硬挺，只站在由某種東西摩擦的被動地位等，也可以說是女性方式的手淫。

做「戀母手淫」的人們，都是無法意識自己為男完身的人。雖然勃起屬於心理因素的產品，但是他們不會意識到自己的男性象徵——陰莖，更不會一面幻想、一面手淫。假如沒有男人的幻想，接下來也只能將自己委身於被動的、物理的刺激而已。

幻想在性交中是個極重要的因素。就像本書中一再強調的，原本男性的性衝動是由射出精液的排泄運動及留下後世子孫的播種本能，再加上大腦的心理幻想活動等三者所形成的；然而，和前二者比起來，後者簡直稱得上是人類特有的衝動。

前二者隨著年齡的增加，有逐漸衰落的趨勢；幻想則不同，絕不可能衰退的。因此，幻想是男人性愛的根本。

意思是，即使男性本身並非戀母情結，可是欠缺幻想刺激的手淫，仍有成為戀母手淫之虞。

手淫本身即使沒有性幻想的刺激，只要有物理性刺激就可以射精。通常之所以要手淫，多半是因爲性方面的索求不足，爲了發洩才手淫的；當然，也有人是一面幻想、一面手淫的。不過，也有不爲發洩，只是習慣使然非做不可的手淫。那類習慣性手淫，通常都沒有自然勃起，只是用手刺激引起射精。

沒有幻想的手淫，會使大腦的性中樞退化。這種情形出現的頻率增加後，幻想力會愈來愈弱，造成沒有手這種物理性的刺激，陰莖根本就不會勃起。換言之，即使美色當前，陰莖也不會自然勃起，已經演變成戀母情結式的毛病。由此可見，幻想對手淫的重要。



⑧⓪「鐵陰莖」來自急冷急熱的按摩

到東南亞旅行的一位友人告訴我，當地有人特別將陰莖鍛鍊得如鋼鐵一般，人們稱他爲「鐵陰莖男」。據說那個東西有力到可以舉起石頭來，眞是不可思議。

很可惜沒請教那個人究竟是如何鍛鍊，才會得到如此深厚功力的。不過自古以來，民間就一直流傳著許多鍛鍊的方法。其中最有名的就是「龜頭三溫暖」，亦即急冷急熱地替換浸洗龜頭部分。在此，爲各位詳述其順序。

簡單地說，這就是用冷水和溫水使龜頭部分急冷的按摩。首先，準備一盆浮冰的冷水、一盆稍燙的熱水。接著，按摩陰莖使之勃起。這時候最好握緊陰莖的根部，讓龜頭儘可能地變大。然後，把脹大的陰莖放入冰水中，給予急冷的刺激。

大概放個一分鐘左右，龜頭部分變成紫色時，把它拿出來，稍微按摩一下凍僵的陰莖。不過不是整個地搓揉或伸縮活動就行了，還得拉一拉尿道內側的細絲狀肌肉，這樣的按摩才有效。

這按摩也做一分鐘，接下來把整個陰部，包括睪丸在內，放入熱水中，一樣用手掌按摩一分鐘左右。然後，再放入冰水中。就這樣冷熱水交換刺激，做個二、三次。最後，用手淫方式射精就算完成了。

藉著這種訓練，可使陰莖習慣充血，並禁得住刺激；不過，這也不是一蹴可幾的，絕不可能在一、二天內就能產生硬挺的陰莖，而一定要持之以恒地進行訓練始成。

⑧1手淫的要旨是「握緊放鬆」

手淫，就是用手做淫蕩的行爲！不過，動手的方式倒是各式各樣。最普通的是握住陰莖的手，由前端往根部來回地搓揉，做活塞運動；然而事實上就這樣射精，並不是很好的手淫。其他項目裡也曾提到過，用這樣強烈刺激而一氣呵成地射精，一點也達不到鍛鍊陰莖的目的。應該想想看，如何做才最接近實際做愛。

比方說，用手握緊、放鬆陰莖，然後再放鬆、握緊的行爲，也就是重複地壓迫陰莖。在這壓迫之下，起先萎縮的陰莖也能漸漸地勃起。這就和冬天天氣冷，手掌一張一合地用力結果，不久血液快速通過而使整個手掌發熱，並能夠自由地活動的道理相同。

勃起之後，不要停止這個壓迫。因爲繼續下去，可以活性陰莖中的神經和血管。神經和血管的活性化，連帶地產生無與倫比的能力。

此外，做活塞運動時若感覺到想射精的話，應立刻停止活塞運動，用手緊緊握住膨脹的陰莖。握緊的手，就像女性陰道口夾緊陰莖一般；這樣一來，等於抓住了實際過程中的感覺，做了一



「握緊放鬆」的陰莖按摩，將產生無與倫比的力量。

次預演練習。

至於臨射精前握緊陰莖，還有一個效果。那就是握緊陰莖將使得韌帶和肌肉緊張起來，就連肛門的括約肌也緊縮，自然就能抑制射精。換句話說，握緊陰莖不但能控制射精，還可做連續牽動的訓練。

【成功地鍛鍊下半身之秘訣⑩】

●與提高精力有關的食品

麥飯增加耐久力

前面曾經提到過，想透過飲食增加精力時，與其想到時才吃些強精食品，倒不如平常注重增加體力的飲食。

特別提醒的是，平常多吃些富含調整人體狀況之維生素的食品。尤其是穀類、蔬菜類，含有大量的維生素和纖維質，在增強精力方面效果最佳。

廟寺裡的和尚們不吃魚肉類，光吃蔬菜、瓜果，然而長壽、紅光滿面者却比比皆是；這就是因們他們攝取了均衡的維生素和纖維質。

其中，富含維他命，又能有效提升精力的，當推麥飯和糙米飯。因爲胚芽裡含有大量的珈瑪歐里茲爾物質，可以安定自主神經。此外，還含有加強末梢神經活動的維生素E及強化末梢神經功能的維生素B。

只要充分攝取維生素類，就能提高性能力。倒也不一定得吃百分之百的糙米或麥飯，只要在白米中摻入麥類或糙米就行了。若能把它當成主食長期食用，不知不覺中耐久

力將大爲提升。

大蒜吃太多反而不好

攝取維生素類，千萬別忘了蔬菜類。蔬菜類中雖然沒有魚貝類所含的核酸，但是強精效果很高的蔬菜也不少；特別是韮菜、大蒜，自古以來就是耳熟能詳的強精食品。韮菜可以使吸取自其他食物的維他命保留在體內，且富含維生素B_1。

另外，大蒜和韮菜同爲漢方五辛之一，可促進全身的新陳代謝順暢，自古以來一直被當做強身、強精劑使用。其效能廣爲一般人所知，而且食用情形也很普遍。

不過，千萬不能吃太多大蒜。蒜頭裡的蒜精成分，會驅走紅血球中的血紅素；攝取過量，會造成貧血、體力衰退。

蔬菜、水果大部分含豐富的維他命C，而維他命C正是人體內部副腎皮質荷爾蒙製造的原料。至於副腎皮質荷爾蒙，則具有強化性功能、恢復疲勞的效果。

此外，蘋果之類的水果中，含有大量的鉀。鉀可以中和血液中的鈉，降低血壓的功能。據說和提高性能力也有關係。

總而言之一句話，要想鍛鍊自己成爲眞正的「男人」，偏重某種食物或攝取過量都只有反效果。無論何種強精食品，短暫地大量攝取也不會產生立即效果，最重要的還是循序漸進方爲上策。

運動精進叢書

1.	怎樣跑得快	200元
2.	怎樣投得遠	180元
3.	怎樣跳得遠	180元
4.	怎樣跳得高	180元
5.	高爾夫揮桿原理	220元
6.	網球技巧圖解	220元
7.	排球技巧圖解	230元
8.	沙灘排球技巧圖解	230元
9.	撞球技巧圖解	230元
10.	籃球技巧圖解	220元
11.	足球技巧圖解	230元
12.	羽毛球技巧圖解	220元
13.	乒乓球技巧圖解	220元
14.	新保齡球技法-曲線球與飛碟球	300元
15.	街頭花式籃球	280元
16.	精彩高爾夫-絕妙點撥突破90杆	330元
17.	巴西青少年足球訓練方法300例	230元
18.	籃球個人技術全圖解+VCD	300元
19.	門球(槌球)入門與提升180問	230元
20.	美國青少年籃球訓練方法250例	280元
21.	單板滑雪技巧圖解	350元
22.	籃球訓練遊戲	280元
23.	羽毛球技，戰術訓練與運用	280元
24.	網球入門	250元
25.	網球技戰術教程	220元

飲 食 保 健

1.	自己製作健康茶	220元
2.	好吃、具藥效茶料理	220元
3.	改善慢性病健康藥草茶	200元
4.	藥酒與健康果菜汁	250元
5.	家庭保健養生湯	220元
6.	降低膽固醇的飲食	200元
7.	女性癌症的飲食	280元
8.	痛風者的飲食	280元
9.	貧血者的飲食	280元
10.	高脂血症者的飲食	280元
11.	男性癌症的飲食	280元
12.	過敏者的飲食	280元
13.	心臟病的飲食	280元
14.	滋陰壯陽的飲食	220元
15.	胃、十二指腸潰瘍的飲食	280元
16.	肥胖者的飲食	280元
17.	癌症有效的飲食	300元
18.	糖尿病有效的飲食	300元
19.	骨質疏鬆症有效的飲食	300元
20.	高血壓有效的飲食	300元
21.	肝病有效的飲食	300元
22.	成人病有效的飲食	230元

元 氣 系 列

1.	神奇大麥嫩葉「綠效末」	200元
2.	高麗菜發酵精的功效	200元
3.	綠茶治病寶典	170元
4.	靈芝治百病	180元
5.	艾草健康法	180元
6.	洋蔥治百病	180元
7.	木炭驚人的威力	200元
8.	芝麻神奇健康法	170元
9.	冬蟲夏草長生寶典	170元
10.	松葉汁健康飲料	150元
11.	大豆健康法	180元
12.	黑豆健康法	180元
13.	納豆健康法	180元
14.	醋健康養生智慧	180元
15.	蘆薈健康法	200元
16.	維他命健康法	230元
17.	酵素養生智慧	200元
18.	大豆卵磷脂治現代病	220元
19.	紅蘿蔔功效與斷食療法	180元
20.	大蒜養生智慧	180元
21.	生薑養生智慧	180元
22.	深海鮫治百病	180元
23.	石榴的驚人神效	180元

下半身鍛鍊法

大展好書　好書大展

ISBN 978-957-557-039-2

9 789575 570392　00180

36141　售價180元